visionen.com

ISSN 1434-1921 | E08273 € 6,90 DEUTSCHLAND | A: € 7,50 | CH: SFR. 9,00 | L: € 7,90

VISIONEN

SPIRIT & SOUL

OKTOBER / NOVEMBER 2022

visionen. Wahrheit & Täuschug



Wahrheit & Täuschung



EXPERIMENT: RADIKAL EHRLICH

VEGA(N) YURVEDA MIT TASTY KATY

BIO DÖRFER Nachhaltig reisen

Schön gut wahr AUFBRUCH INS OFFENE

Licht am Horizont

Östliche und westliche Weisheit in vollendeter Harmonie in den Büchern von Omraam Mikhael Aivanhov entdecken



Der Wassermann und das Goldene Zeitalter

Das Wassermannzeitalter bringt große Umwälzungen, durch die die Menschen verstehen werden, dass es Gesetze gibt, die man achten muss. Unwissenheit und Materialismus vergehen, und das neue Leben wird an Schönheit, Herrlichkeit und Harmonie alles übersteigen, was wir uns heute vorstellen können.

Hardcover, 560 Seiten
Eur-D 27,- / Eur-A 27,- / CHF 30,00



Eine universelle Philosophie

Die Lehre von O. M. Aivanhov vereint die großen Philosophien aller Zeiten, Kulturen und Religionen zu einem harmonischen Ganzen in profunder, aber genial einfacher und zeitgemäßer Form. Diese Lehre dient der Weiterentwicklung des einzelnen Menschen und fördert die weltweite Brüderlichkeit.

Taschenbuch, 186 Seiten
Eur-D 12,- / Eur-A 12,40,- / CHF 14,00



Das Egregore der Taube
Innerer Friede und Weltfriede

Dieses Buch erklärt, wie man – unabhängig von der äußeren Situation – seinen inneren Frieden herstellen und bewahren kann. Der Friede des einzelnen ist die Voraussetzung für den Frieden der Welt.

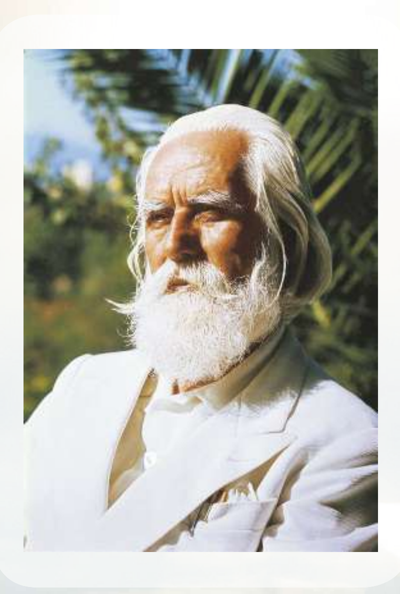
Taschenbuch, 160 Seiten
Eur-D 12,- / Eur-A 12,40,- / CHF 14,00



Die Antwort auf das Böse

Das Böse ist eine innere und äußere Wirklichkeit, mit der wir täglich konfrontiert sind. Es ist nutzlos, es direkt bekämpfen zu wollen. Aber es ist gut, die Methoden zu kennen, mit denen man es meistern und umwandeln kann.

Taschenbuch, 176 Seiten
Eur-D 12,- / Eur-A 12,40 / CHF 14,00



Omraam Mikhaël Aïvanhov wurde 1900 in Bulgarien geboren und lebte später in Frankreich. Dort hielt er als geistiger Meister Tausende von Vorträgen. Er verband die östlichen und westlichen Philosophien und Religionen zu einer wunderbaren Einheit. Aus ihren Essenzen schuf er eine neue Philosophie, die für den heutigen Menschen klar, logisch, hilfreich und leicht anwendbar ist.

Omraam Mikhaël Aïvanhov war ein Mensch von höchster geistiger Gesinnung. Er führte ein einfaches Leben, war ein lebendiges Beispiel für alles, was er lehrte, und berührte die Menschen durch seine Liebe, sein Wissen, seine Würde und seine Meisterschaft.

Mehr über O. M. Aïvanhov und seine Bücher erfährt man auf www. aivanhov.de und auch auf www. prosveta.de.

Bestellungen oder Gratiskatalog mit ausführlichen Informationen bei:

Deutschland: Prosveta-Verlag • Tel. 07427-3430 • kontakt@prosveta.de • www.prosveta.de

Österreich: Harmoniequell Versand • Tel. 06214-7413 • info@prosveta.at • www.prosveta.at

Schweiz: Éditions Prosveta • Tel. 021-921 92 18 • editions@prosveta.ch • www.prosveta.ch

LIEBE LESERINNEN UND LESER,



Seit vielen Jahren schwirren Meldungen, Bilder und Informationen durch das Internet, die Social-Media-Kanäle, ja eigentlich durch die ganze Medienlandschaft, an deren Wahrheitsgehalt Zweifel herrschen. Es braucht viel Zeit und Mühe, um die Informationen zu überprüfen und zu recherchieren, um sich selbst ein Bild machen zu können, das dann auf einem sicheren Fundament der Wahrheit stehen bleiben kann. Dieses so beschriebene Problem des heutigen Zeitgeistes existiert aber schon seit Menschengedenken, wenn auch in anderer Form.

„IN ZEITEN DER UNIVERSELLEN TÄUSCHUNG WIRD DAS AUSSPRECHEN DER WAHRHEIT ZUR REVOLUTIONÄREN TAT.“

George Orwell

Während alle Religionen eine jenseitige Welt beschreiben, die der materiellen Welt um ein Vielfaches an Schönheit, Frieden und Harmonie überlegen ist, kann der Mensch nur sehr, sehr schwer den Vorhang der Illusion der diesseitigen Welt zerreißen. Trügerisch schön und verführerisch klar ist sie für den menschlichen Verstand, so dass für viele Menschen gar kein Anlass besteht, diese Welt als eine Art Trugbild anzusehen.

Umso wichtiger und bedeutender sind dann solche Menschen, die von der jenseitigen Welt in ihrer Schönheit so faszinierend erzählen können, dass zumindest eine Sehnsucht unserer Seele entsteht, die ein vorsichtiges Beiseiteschieben der Illusion möglich macht, bis am Ende eine tatsächliche Erfahrung aus der jenseitigen Welt Klarheit und Erkenntnis bringt.

Wahrheitsfindung beginnt hier und heute. Der Tod ist dafür nicht der richtige Moment, da wir dann schon unsere bisherige Lebenszeit mit der Illusion vergeudet haben. Warten wir nicht länger!

Eure Visionäre







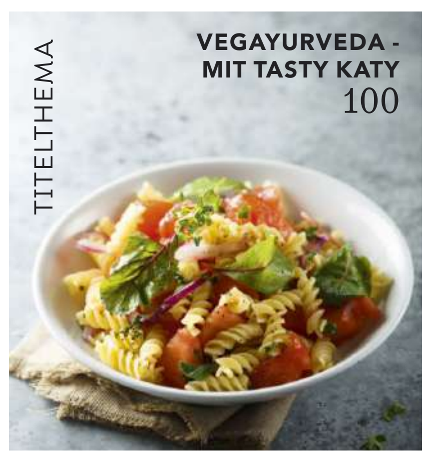
WEISHEIT

INSPIRATION











INHALT

06 / 2022

VISIONEN

WOHLFÜHLEN

NACHHALTIGKEIT



IMMER IN VISIONEN

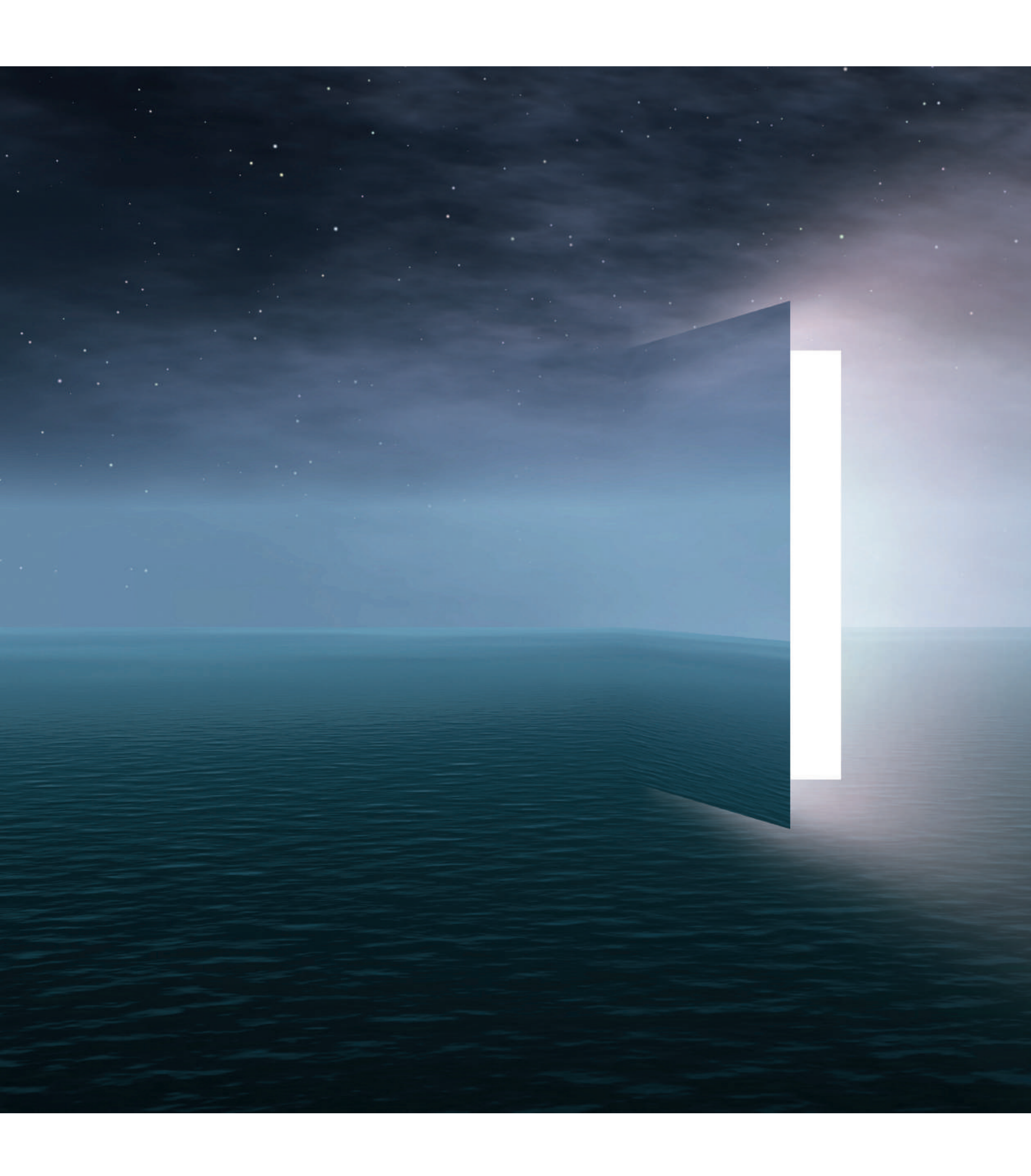


In Wirklichkeit steht die Wahrheit strahlend unverhüllt da; der Schleier liegt auf unseren Augen, und wir brauchen den Star nur zu entfernen, so erblicken wir die Wahrheit und der Wahn entschwindet.

HOUSTON STEWART CHAMBERLAIN

JE WENIGER WIR TRUGBILDER BEWUNDERN, DESTO MEHR VERMÖGEN WIR DIE WAHRHEIT AUFZUNEHMEN.

ERASMUS VON ROTTERDAM





WAHRHEIT IST DER
WEG DES HIMMELS.
DIE VERWIRKLICHUNG
DER WAHRHEIT IST DER
WEG DES MENSCHEN.

KONFUZIUS



NICHT NUR DIE SCHÖNHEIT, SONDERN AUCH DIE WAHRHEIT LIEGT OFT IM AUGE DER BETRACHTENDEN.

WAHRHEIT SPIELT NICHT NUR IM ZWISCHENMENSCHLICHEN BEREICH EINE GROSSE ROLLE. WIE EHRLICH BIST DU DIR SELBST GEGENÜBER – UND WELCHEN RAUM GIBST DU DEINER EIGENEN WAHRHEIT?

DIE GANZE WAHRHEIT – AUCH WENN'S WEHTUT!

Von Martina Pahr

Angeblich steckt sie im Wein wie auch im Kindermund. In gefühlt zwei Millionen Varianten bringen Zitate aus allen Zeiten, allen Mündern zum Ausdruck, dass sie im Grunde unbeliebt ist, weil sie sehr unangenehm sein kann – und gerade darum ein kostbares Gut ist: die Wahrheit. Es fällt auf, dass dabei stets von der Prämisse ausgegangen wird, dass es sie überhaupt gibt: die eine Wahrheit, objektiv und unwiderlegbar, in Stein gemeißelt und auch ohne Kontext wirksam. „Was wahr ist, muss wahr bleiben" – allein schon diese Redensart aberkennt der Wahrheit eine gewisse Elastizität, Zeit- und Kontextgebundenheit, die ihr durchaus zu eigen ist, und damit auch die Realitätsnähe. Denn was ist wahr? Was kann immer, überall und unter allen Umständen wahr sein, folglich auch bleiben?

NICHTS IST ABSOLUT

Der Duden definiert als Wahrheit „die Übereinstimmung einer Aussage mit der Sache, über die sie gemacht wird" und auch „Richtigkeit". Demnach soll Wahrheit exakt die Realität abbilden, wie sie nun mal ist. Doch wie ist sie denn? Die Aussage „Der Mond ist aus Käse" ist nicht wahr; während die Aussage „Der Mond ist aus einer Art von Basaltstein" so lange Gültigkeit hat, bis die Wissenschaft etwas anderes herausgefunden hat. Hat sich die Erde nicht schließlich schon vor Galileo Galileis Erkenntnissen um die Sonne gedreht? Die Wahrheit der Wissenschaft ist alles andere als absolut, denn sie wird von ihren Methoden und Möglichkeiten bestimmt. Ein neues Instrument, das neue Erkenntnisse ermöglicht, straft das bisher „wissenschaftlich Erwiesene" Lügen bzw. korrigiert diese Sicht auf die Dinge, um näher an das Ideal einer lupenreinen Abbildung der Realität zu kommen.

Wenn es um Dinge geht, die wissenschaftlich nicht festzuschreiben sind, präsentiert sich die augenscheinlich so glasklare und kristallharte Wahrheit sogar noch trüber und schwammiger. Das liegt in der Natur der Dinge, denn es gibt nun einmal keine intersubjektiv erfahrbare, durch und durch objektive Realität. Eine Mücke nimmt die Welt anders wahr als ein Mensch, ein Dingo anders als ein Delfin, Kinder anders als Erwachsene. Und doch leben alle in derselben Welt – oder etwa nicht?

Nicht nur die Schönheit, sondern auch die Wahrheit liegt oft im Auge der Betrachtenden, und je nachdem, wie weit oder tief diese blicken, kann sie sich verändern. Nehmen wir als Beispiel doch die klassische Situation



ICH BIN EHRLICH, WENN ICH DAS ERZÄHLE, VON DEM ICH WIRKLICH ÜBERZEUGT BIN, DASS ES DER WAHRHEIT ENTSPRICHT.

auf dem Spielplatz, wenn die lieben Kleinen streiten. „Der hat aber angefangen!", plärrt das kleine Mädchen, und tatsächlich hat der kleine Bruder nach ihr geschlagen. Blickt man aber eine Viertelstunde zurück, sieht man, wie sie ihm zuvor ständig das Spielzeug weggenommen hat, oder erkennt sogar die inhärente Dynamik, dass der wenig eloquente Bruder, von der Älteren provoziert, sich nicht anders als mit Körpereinsatz gegen ihre verbalen Angriffe zu wehren weiß. War es also tatsächlich er, der angefangen hat?

MEINE WAHRHEIT – DEINE WAHRHEIT

Wir alle haben eine eigene Sicht der Dinge, die sich aus Erziehung, Erfahrung, Erwartung und kulturellem Kontext zusammensetzt. Sogar unser Körper mitsamt seiner Biochemie spielt hierbei eine nicht zu unterschätzende Rolle. Wir sehen, was wir kennen; und was allzu fremd ist, allzu weit von unserer individuellen Lebensrealität entfernt, ist ein blinder Fleck, den wir oft nicht wahrnehmen. Knifflig wird es erst, wenn wir überzeugt davon sind, keinen blinden Fleck zu haben, und unserer eigenen Wahrnehmung voll und ganz vertrauen. Wir meinen, dass die Dinge genau so sind resp. waren, wie wir sie erfahren und erinnern: Der andere hat uns die Vorfahrt genommen, er ist schuld am Unfall, das war so und nicht anders!

Doch auch der andere hat eine eigene Wahrheit, und wenn wir unserer ihre Berechtigung zugestehen, können wir ihm die seine nicht absprechen. Doch in jeder Auseinandersetzung scheint es genau darum zu gehen. Wer die öffentliche Schlammschlacht auch nur am Rande verfolgt hat, die sich Schauspielerin Amber Heart und ihr Ex Johnny Depp vor Gericht lieferten, bekam ein Paradebeispiel dafür geboten: Er hat aber … und sie hat aber … was er sagt, ist gelogen … sie widerspricht sich … und im Grunde sind es nur zwei tief verletzte Menschen, die der Welt ihre eigene Wahrheit als die einzig gültige präsentieren wollen. Vielleicht lügen sie absichtlich, um sich selbst besser

dastehen zu lassen; vielleicht aber – und das wahrscheinlicher – glauben sie das, was sie erzählen, wirklich selbst.

Hand aufs Herz: Wir alle tun jeden Tag dasselbe. Wir alle vertrauen uns selbst. Wer an sich und der eigenen Wahrnehmung zweifelt, hat ein psychisches Problem – so wird es in unserer Gesellschaft jedenfalls dargestellt.

Es könnte aber auch sein, dass dieser Mensch einfach ehrlicher sich selbst gegenüber ist.

RADIKALE EHRLICHKEIT

Ehrlichkeit ist das Medium, mit dem Wahrheit zum Ausdruck kommt. Ich bin ehrlich, wenn ich das erzähle, von dem ich wirklich überzeugt bin, dass es der Wahrheit entspricht. Wenn meine Wahrnehmung allerdings eingeschränkt ist, sage ich die Unwahrheit, obwohl ich aufrichtig bin. Denken wir an einen Elefanten, den zehn Menschen mit verbundenen Augen vorgeführt bekommen: Wer den Rüssel in die Hand bekommt, hat einen anderen Eindruck von dem Tier als derjenige, der die Beine abtastet.

Die Wissenschaft zählt rund 150 bis 200 Lügen pro Kopf und Tag, wenn sie auch Sachen wie Übertreibungen, Untertreibungen, Auslassungen und Ironie oder Zynismus mitzählt. Manche Leute lassen die „weißen Lügen" als Ausnahme gelten: Es sei ein soziales Schmiermittel, wenn wir nicht sagen, dass der Kollege für sein neues Outfit zu alt ist, die Chefin inkompetent auftritt oder uns das Geschenk der Liebsten enttäuscht.

Es gibt allerdings auch Stimmen, die behaupten, dass wir glücklicher leben könnten und bessere Beziehungen hätten, wenn wir „radikal ehrlich" wären. Eine davon gehört dem US-amerikanischen Psychotherapeuten Brad Blanton. Er sieht es als das Übel schlechthin, wenn wir uns selbst belügen. Wohlgemerkt: Uns selbst, nicht andere. Wenn wir nicht wissen, was wir fühlen, gerade brauchen oder uns von anderen wünschen, können wir es auch nicht klar kommunizieren. Wenn wir lernen, uns selbst gegenüber aufrichtig zu sein, indem wir bewusst wahrnehmen, was uns umtreibt und bewegt, und es in Worte fassen, lernen wir uns besser kennen und können uns den anderen so zeigen, wie wir wirklich sind: ganz ohne Maske oder Strategie. Und vor allem: Wir können uns selbst besser kennenlernen. Blanton, der durch seine Bücher als „Truth Doctor" bekannt wurde, zielt mit der „radikalen Ehrlichkeit" vor allem auf das Miteinander ab. Doch allein schon der erste Schritt, bevor wir uns ohne Eitelkeit und verletzlich zeigen, würde uns enorm weiterbringen: Ehrlichkeit uns selbst gegenüber.

WAS KANN IMMER, ÜBERALL UND UNTER ALLEN UMSTÄNDEN WAHR SEIN UND ES FOLGLICH AUCH BLEIBEN?

EIN EXPERIMENT

Wenn du wissen willst, wie es mit dir und deiner eigenen Wahrheit und Aufrichtigkeit bestellt ist, und wenn du mutig genug bist, dann lass dich doch auf folgendes Experiment ein: Sei einen Tag lang dir gegenüber so ehrlich, wie du es nur sein kannst, hinterfrage und durchleuchte. Bist du wirklich zu beschäftigt, um die Oma zu besuchen – oder hast du einfach keine Lust dazu? Bist du zu müde, um zu meditieren – oder lockt der Serienabend einfach mehr? Bist du großherzig, wenn du den Kollegen die Lorbeeren eurer Arbeit einstecken lässt – oder scheust du einfach den Konflikt? Weißt du, was du mit dem, was du sagst, wirklich zum Ausdruck bringst? Wünschst du dir Anerkennung, wenn du tiefstapelst, oder Trost, wenn du über die Arbeit jammerst?

Dieses Experiment kann schnell an die Substanz gehen: Würdest du gern jemandem sagen, dass du ihn oder sie magst – fürchtest aber eine Zurückweisung? Würdest du gern dies oder das machen – glaubst aber, dass du „nicht gut genug" dafür bist? Bist du gemein zu jemand anderem, weil du glaubst, dass er oder sie insgeheim auf dich herabschaut?

Im Laufe dieses Tages kannst du erkennen, ob du dir gegenüber deine echte, tiefste und persönlichste Wahrheit zugeben kannst: Dass du nicht immer unbedingt dem Bild von dir entsprichst, das du der Welt so gern präsentieren möchtest. Dass du nicht so mutig, stark, achtsam oder verständnisvoll bist, wie du gerne wärst. Oder in Wahrheit sogar großherziger, weiser oder sehnsüchtiger, als du dir eingestehen kannst?



Dieser eine, riesengroße Schritt auf dem Weg zum Ideal der Wahrheit sollte nicht unterschätzt werden. Irgendwann kannst du dann damit vielleicht auch nach außen gehen. Auf jeden Fall wird er dir aber dabei helfen, die individuelle Wahrheit der anderen Menschen ebenfalls zu akzeptieren. Denn wie du stecken sie in ihrer eigenen Haut, vertrauen ihrer eigenen Wahrnehmung und reflektieren vielleicht nicht immer, welches die Bedürfnisse und Wünsche sind, die sich hinter dem verstecken, was sie sagen.

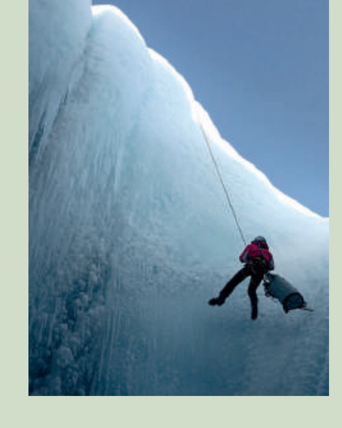
Ob es „die eine" Wahrheit gibt, sei dahingestellt. Unbedingt aber gibt es Menschen, die versuchen, sich ihren Werten der Aufrichtigkeit und Authentizität anzunähern, indem sie sich selbst gegenüber radikal ehrlich sind.



CLUB OF ROME-BERICHT 2022

Ja, die Welt ist noch zu retten, aber dafür sind fünf Kehrtwenden notwendig. Dazu mahnt der Club of Rome mit dem am 6. September vorgestellten Handbuch „Earth for All". Fünfzig Jahre nach dem legendären Handbuch „The Limits to Growth" analysiert der Thinktank erneut die notwendigen globalen Veränderungen: Armut muss beendet werden, eklatante Ungleichheiten innerhalb und zwischen den Nationen müssen beseitigt werden; außerdem gilt es, Frauen zu ermächtigen (Empowerment), ein für Menschen und Ökosysteme gesundes Nahrungsmittelsystem aufzubauen und saubere Energie zu verwenden.
Info: *clubofrome.org*





SEHENSWERT: FILM „INTO THE ICE"

In 180 Metern Tiefe, in einem riesigen Loch im grönländischen Eisschild, liegt die Antwort auf einige der größten Rätsel der Klimawissenschaft. Denn trotz jahrelanger Forschung haben wir immer noch keine klaren Zahlen darüber, wie schnell das Eis schmilzt. Drei der weltweit führenden Glaziologen begeben sich gemeinsam mit dem dänischen Regisseur Lars Henrik Ostenfeld auf eine mitunter gefährliche Expedition ins Eis hinab, um Antworten zu finden. Der Kino-Film „Into the Ice" ist ein bildgewaltiges Abenteuer in der grönländischen Eiswelt mit Wissenschaftler:innen auf der Suche danach, was uns das Eis über unser Klima, unsere Vergangenheit und unsere mögliche Zukunft sagen kann. Mit Campino als Erzählerstimme. Episch und zum Nachdenken anregend.



INSULIN STEIGT SCHON BEIM ANBLICK VON NAHRUNG

Noch bevor der erste Bissen zwischen den Zähnen landet und Kohlenhydrate im Blut auftauchen, führt der bloße Anblick und Geruch einer Mahlzeit schon zur Freisetzung von Insulin. Forschende der Universität Basel und des Universitätsspitals Basel konnten erstmals zeigen, dass hierbei eine kurzzeitige Entzündungsreaktion im Gehirn auftritt, die nötig ist, um ein Signal an die Bauchspeicheldrüse zu senden und das Insulin freizusetzen. Bei Übergewichtigen dagegen fällt die Entzündungsreaktion so heftig aus, dass sie die Insulinausschüttung beeinträchtigt.



SO VIEL SOLARSTROM WIE NOCH NIE

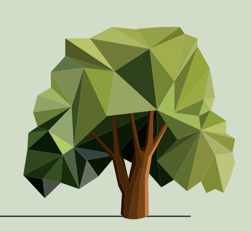
Zwischen Mai und August 2022 wurden in der EU 99,4 Terawattstunden Solarstrom erzeugt – ein Plus von 22 Terawattstunden oder 28 Prozent gegenüber dem Vorjahreszeitraum. Zu diesem Ergebnis kommt eine Analyse der Denkfabrik Ember Climate. Diese Menge an Elektrizität mit Gas zu erzeugen, hätte den Berechnungen zufolge Gaseinkäufe in Höhe von 29 Milliarden Euro erfordert. Insgesamt belief sich der Anteil des Solarstroms an der Stromproduktion in der EU zwischen Mai und August auf 12 Prozent; 2021 waren es nur 9 Prozent. Allein in Deutschland kam 19 Prozent des erzeugten Stroms von der Sonne.



AUSSTELLUNG „FASZINATION PAPIER“



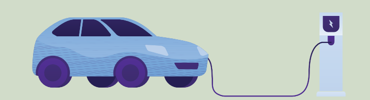
Papier ist nicht nur zum Schreiben und Zeichnen da! Wenn Papier aus seiner üblichen Flächigkeit gestalterisch in eine dreidimensionale Form gebracht wird, kann es eine erstaunliche Präsenz erlangen. Wie unendlich wandelbar und facettenreich Kunst aus Papier ist, beweisen die Werke von 31 KünstlerInnen aus dem In- und Ausland, die bis zum 15. Januar 2023 im Gustav Lübcke Museum Hamm zu sehen sind: Collagen, Skulpturen und Objekte, darunter präzise Faltstücke, Papierschnitte, Pappmachés, Geschnitztes aus Pappe und Mixed Medias, räumlich ausladende Installationen und Environments. Begleitend präsentieren Studierende des Düsseldorfer Mode Design College eine Kollektion von Kleidern aus Papier, „prêt à papier“.





KREDITE NUR NOCH FÜR E-AUTOS

Die Bank of Australia hat eine neue Richtlinie für die Kreditvergabe bekanntgegeben: Ab 2025 wird sie kein Geld mehr für die Anschaffung von Privatautos mit Verbrennungsmotor bereitstellen. Wer ab 2025 einen neuen Kredit für einen Pkw aufnehmen möchte, muss sich für ein Elektro-Auto entscheiden oder sich eine andere Bank dafür suchen. Man wolle damit einen Marktimpuls setzen und auch zum eigenen Ziel beitragen, ab 2035 CO2-neutral zu arbeiten, teilte der Konzern der Presse mit. 2021 entfielen in Australien 19 % der CO2-Emissionen auf den Verkehrsbereich.

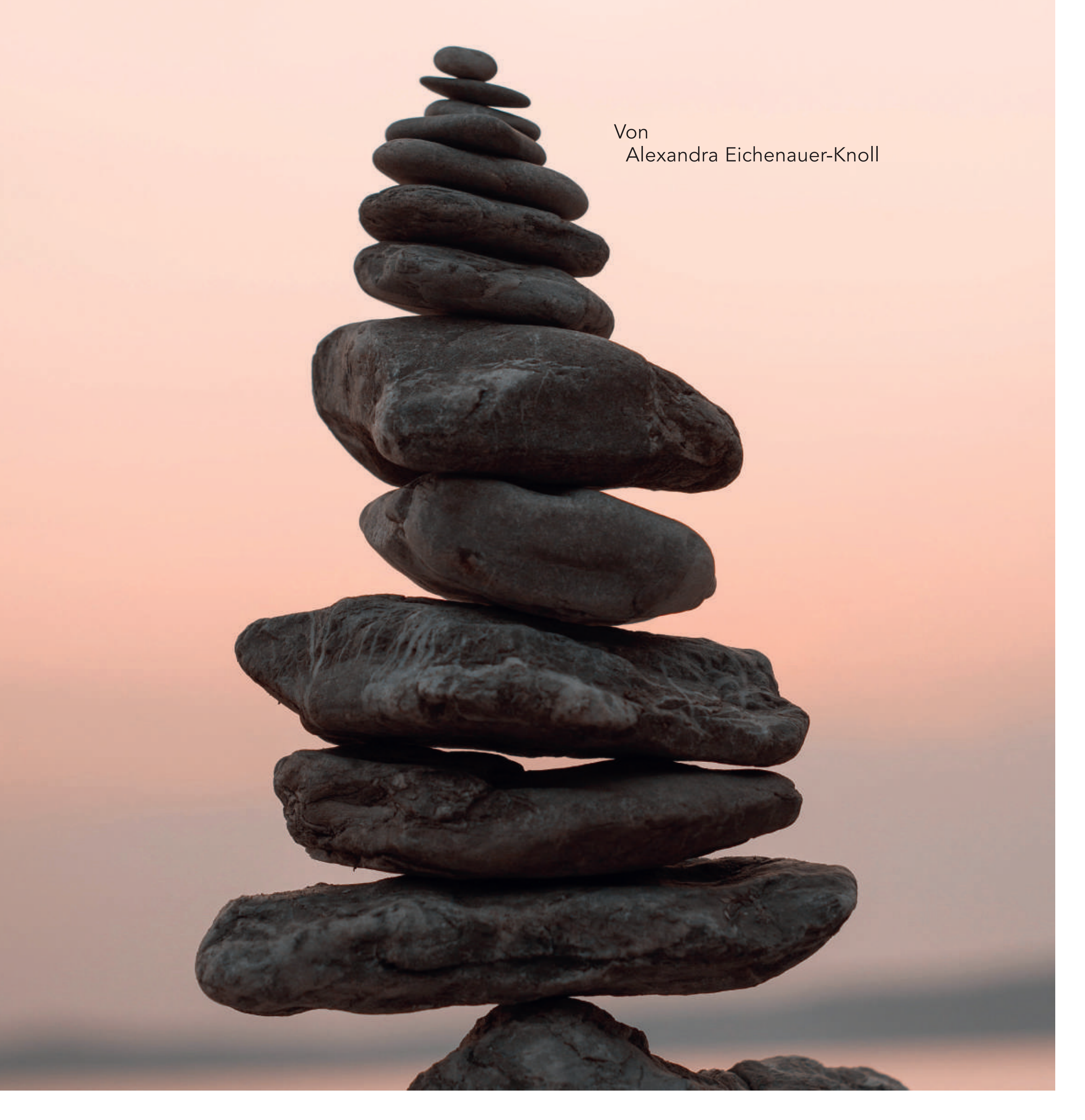


DIE WEINREBE IST **HEILPFLANZE DES JAHRES 2023**



Der Verein NHV Theophrastus hat als Nachfolger der Brennnessel die Weinrebe *(Vitis vinifera)* aufgrund ihrer vielfältigen Heilwirkungen zur Heilpflanze des Jahres 2023 gekürt. „Der Weinstock hält besonders in seinen Früchten und Kernen, ja selbst in seinen Blättern, eine Fülle heilkräftiger Stoffe für uns bereit“, erklärt Heilpraktiker Konrad Jungnickel. Traditionell kommen die getrockneten roten Weinblätter bei Venenleiden zum Einsatz. Sie enthalten besonders viele Flavonoide, eine Gruppe von sekundären Pflanzenstoffen. Die Flavonoide wirken entzündungshemmend, können Gefäßwände abdichten und verhindern, dass Wasser ins Gewebe eindringt.

In Wahrhaftigkeit gründen – ein Übungsweg



Von
Alexandra Eichenauer-Knoll

Zuhören verbindet und weitet den Horizont gleichermaßen.

Zur ganzheitlichen Entwicklung auf dem Yoga-Weg gehört neben der Gewaltlosigkeit die Einübung in die Wahrhaftigkeit. Dies kann angesichts polarisierender Ansichten und Informationen in den Medien sehr herausfordernd sein. Nach der Wahrheit zu forschen und dabeizubleiben, ist jedoch Voraussetzung für wohlüberlegte Entscheidungen und sinnvolles Handeln.

Ich habe feinfühlige Bekannte, die es inzwischen ablehnen, Nachrichten zu lesen oder zu hören, da die oftmals verstörenden Weltnachrichten rücksichtlose Energieräuber sind und rasch den Blick auf das Heilsame verstellen. Vielleicht wollen sich diese Menschen aber auch nicht den Mühen einer Urteilsfindung (wahr, halbwahr, falsch, fake oder bullshit?) aussetzen. Faktenchecks sind nicht erst seit Beginn der Covid-Pandemie und dem Ukrainekrieg angebracht, diese Krisen haben nur die Problematik einer breiten Öffentlichkeit nahegebracht. Andere Bekannte wiederum möchten keine Meldung verpassen und lassen ihre Alarmbereitschaft in lautstarken, politischen Protest münden und gönnen sich oftmals dabei zu wenig erholsamen Rückzug. Welche Strategie ist einem Leben in Wahrhaftigkeit wohl eher auf der Spur?

Satya als existenzielles Prinzip

Das Yogasutra gilt in vielen Yoga-Traditionen als zentraler Grundlagentext. Man nimmt an, dass der Text zwischen 200 v. Chr. und 200 n. Chr. entstanden ist und ein Mann namens Patanjali eine wesentliche Rolle bei der Verschriftlichung der Yoga-Philosophie und -psychologie gespielt hat. Es war eine Zeit des Wandels, in der Reformbewegungen, aus Protest gegenüber den etablierten spirituellen Eliten und deren Ritualen, entstanden sind. Ich denke vor allem an den Buddhismus und den Jainismus in Indien und an das Christentum im damals römisch beherrschten Palästina. In diesen Bewegungen bekommt die Hinwendung zum Du, in Liebe und Gewaltfreiheit, eine neue Qualität. Ich wage zu behaupten, dass dieser Zeitgeist auch in das Yogasutra eingeflossen ist, u. a. ganz zu Beginn der Darlegung des Achtfachen Pfades, im zweiten Kapitel. Die erste Stufe des Pfades beschreibt fünf *yama* oder Verhaltensempfehlungen für ein gutes soziales Miteinander, während die letzten drei Stufen des Pfades zu *saṃyama* zusammengefasst werden, zur Versenkung in heilsame Stille. Der Yoga wurzelt also in diesem Denkmodell in achtsamen sozialen Begegnungen.

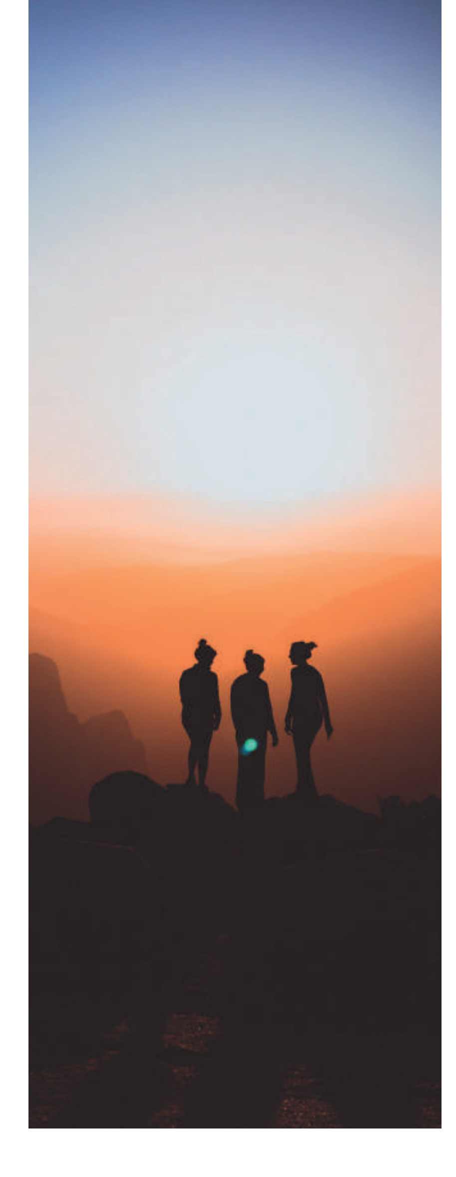
Das erste *yama* ist *ahiṃsā*, die Gewaltfreiheit, dann folgt schon *satya,* die Wahrhaftigkeit. Zeitgenössische Übersetzer:innen beschreiben *satya* mit einem Gründen in Wahrhaftigkeit, um dann in der Folge fehlerlos zu handeln oder Worte auszusprechen, die sich bewahrheiten. Ich schätze die Übersetzung der österreichischen Indologin Bettina Bäumer (Die Wurzeln des Yoga, s. u.):

satya-pratiṣṭhāyāṃ
kriyā-phala-āśrayatvam
„Wenn man in der Wahrhaftigkeit fest gegründet ist, schafft man eine Grundlage für die Reifung der Taten.“

In dieser Auslegung wird klar, dass das Gründen in Wahrhaftigkeit ein Prozess ist mit dem Ziel, ausgereifte Meinungen zu formulieren, sattelfeste Entscheidungen zu treffen und schlussendlich wohlüberlegte Taten zu setzen.

Das Sutra 2.36 ist heute noch genauso aktuell wie vor zweitausend Jahren. Und es fordert erstmal Entschleunigung ein. So, wie wir auch im Hatha-Yoga, in der Körperpraxis, üben: ausatmen, Stress abbauen, hinspüren – und entspannen. Das eigene Drängen erkennen – und entspannen. Die Anliegen des anderen wahrnehmen – und entspannen.

Ich persönlich muss mir diese Entschleunigung regelrecht vorschreiben. Denn ich leide zunehmend, egal ob bei Familien-, Klassentreffen oder im Smalltalk anderswo. Mein Herz drängt darauf, „schwierige“ Themen anzusprechen, da ich mich in unserem Verein *Herzverstand* für geflüchtete Menschen einsetze und seit 2021 auch bei *Yoga for Future* aktiv bin. Und so spüre ich in mir zunehmend Unmut bei Erzählungen über Urlaubsreisen oder Konsumartikel, bemerke aber gleichzeitig die Distanziertheit, aber auch die Ratlosigkeit und Überforderung anderer, wenn sie meinen Geschichten zuhören. Ein Rückzug in den Kreis ausschließlich Gleichgesinnter oder gar in Algorithmen-gesteuerte digitale Foren ist für mich keine Lösung. Was kann ich tun?

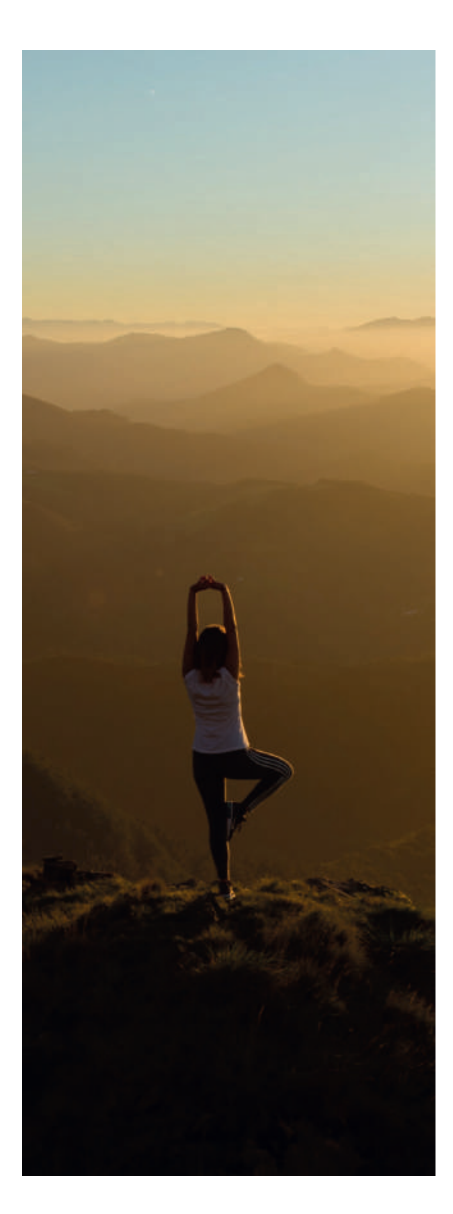


Das ehrliche Aussprechen eines Anliegens oder auch nur eines Gedankensplitters fördert Authentizität.

Authentische Begegnungen

Ich suche also eine andere Herangehensweise an soziale Begegnungen, eine andere Grundhaltung – spürig mit den eigenen Wurzeln verbunden und getragen von Wohlwollen, Respekt und Gleichmut den Anderen gegenüber. Ich sehne mich nach Entschleunigung, um diesen übersteigerten Erwartungsdruck aus meiner Alltagskommunikation herauszunehmen. Derzeit übe ich mich bei *Dialogkreistreffen* im Zuhören. Ich schätze diese Methode, die mich erkennen lässt, dass eine Gruppe, trotz unterschiedlicher Einzelinteressen und Anliegen, fähig ist, sich in Verbundenheit zu begegnen und einander zuzuhören. Das ehrliche Aussprechen eines Anliegens oder auch nur eines Gedankensplitters fördert Authentizität; es geht nicht darum, andere zu belehren oder es besser zu wissen. Mein Beitrag ist Teil eines größeren Gruppenbewusstseins und jeder Beitrag ist gleich viel wert. Verlangsamung ist bei diesen Treffen Methode, auch das Gongschlagen, wenn man sich überfordert fühlt. Genau dies fehlt mir bei „normalen“ Alltagstreffen.

Das Gründen in Wahrhaftigkeit speist sich also aus authentischen Begegnungen und aus dem Rückzug in Stille.



Zuhörenlernen ist für mich eine Grundschulung für politisches Handeln. Es beginnt in der Familie und lässt sich auch im Freund:innenkreis gut üben. Zuhören verbindet und weitet den Horizont gleichermaßen. Es bedeutet nicht, Übereinstimmung oder Zustimmung um jeden Preis zu erzielen, gründet aber trotzdem im Bewusstsein radikaler Verbundenheit – über alles Trennende hinweg. Im parteipolitischen Handeln geht es meist vorrangig um das Durchsetzen von Interessen, bestenfalls in einem transparenten, bürgernahen Prozess. Bestenfalls. Fälle von Intransparenz, Machtmissbrauch oder Korruption verdrießen auch die engagiertesten an Dialog interessierten Bürger:innen und führen zu Desinteresse und Rückzug ins Private.

Rückzug und Desinteresse der *polis,* also der freien Bürgerschaft, stärken aber autoritäre und postdemokratische Strukturen und sind keine Lösung. Davor zu warnen ist mir ein Anliegen.

Es muss also einen Weg geben, nicht den Mut und das Interesse am Gemeinwohl zu verlieren. Als Yogalehrende schlage ich (trotzdem) erstmal den Rückzug auf Matte und Kissen vor.

Rückzug in Stille

Die zweite Stufe des Achtfachen Pfades beschreibt – so möchte ich es zeitgemäß ausdeutschen – fünf Selbstfürsorgetipps *(niyama)* für einen heilsamen Umgang mit mir selbst. Soziale Begegnungen können uns überfordern und an emotionale Belastungsgrenzen bringen. Dies rechtzeitig zu erkennen tut Not. Das erste *niyama* ist *śauca,* die Reinheit. Ich erkläre es als ein bewusstes Abstandnehmen – vom Alltag und seinen Getriebenheiten, vom Stress und der Negativität in unseren Gedanken. Die Vorgehensweise ist simpel: Unsere Aufmerksamkeit wird gebündelt und auf das Spüren von Körperwahrnehmungen (Atem, Energiefluss, Schwere, Leichtigkeit, Fülle, Leere etc.) gelenkt, wodurch ganz automatisch der Fokus von belastenden Gedanken und Gefühlen abgezogen wird. Das tut spürbar gut und entspannt. Ein Konzertbesuch wirkt ähnlich. Im Yoga ist es ein Lauschen in das ureigene Kosmostheater.

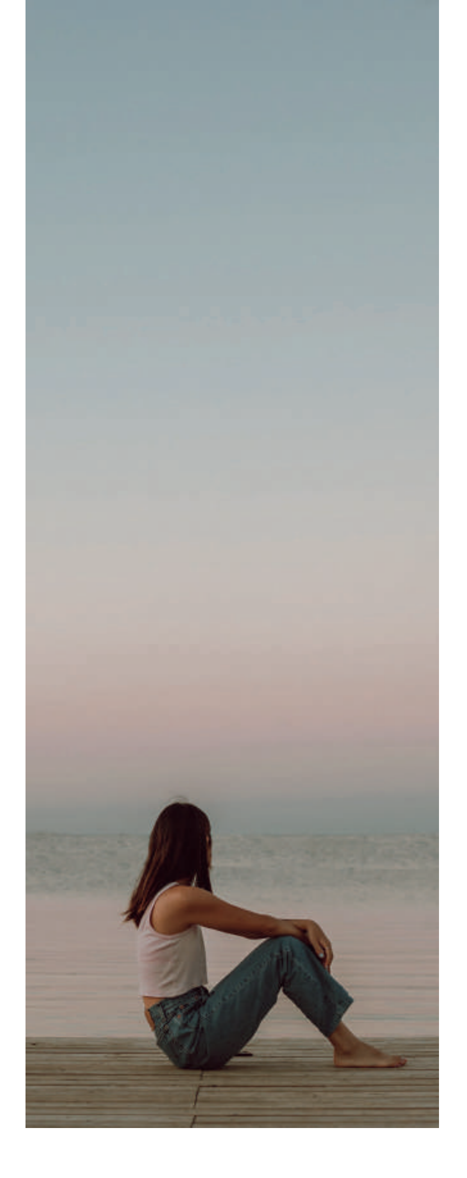
Das körperliche Wohlbefinden und der Abstand von Alltagsgedanken ermöglichen nach einiger Zeit das Aufkommen positiver Gefühle, wie Zufriedenheit, Vertrauen, Dankbarkeit oder Gleichmut. Unser Geist entspannt sich und geht wieder in einen versöhnlichen, lösungs- und verbindungsorientierten Zustand. Auch wenn die Faktenlage im Alltag unverändert ist, hat sich unsere Sichtweise darauf entspannt. Vielleicht kann aus dieser Ruhe dann ein neuer, kreativer und heilsamer Impuls entstehen. Das ist das Ziel jeder Yoga-Einheit, die ich anbiete.

Radikale Verbundenheit

In Wahrhaftigkeit gründen heißt in der Tiefe spiritueller Erfahrung allerdings noch mehr. Das Erkennen radikaler Verbundenheit führt zu einer Überwindung jeglichen Getrenntseins – zu meinem Gesprächspartner, zum Baum, unter dem wir Platz genommen haben, genauso wie zu den Vögeln, die in seinen Ästen zwitschern. Die Freude darüber nährt uns. Und es ist tiefes Mitgefühl, das daraus erwächst. Mit dieser Energie können wir Alltagsbegegnungen mit frischem und wachem Geist gestalten und achtsam von Herzen sprechen. Vielleicht können wir sogar zuhören wie die kleine Momo aus dem gleichnamigen Roman von Michael Ende. Denn Momo kann so gut zuhören, dass ihre Gesprächspartner wie von selbst auf die besten Ideen kommen.

Mein Lebensgefährte und der Begründer unseres Begegnungshauses *Comedor del Arte* in Hainfeld, Franz Witzmann, sagte unlängst: „Erst, wenn wir verinnerlichen, dass der oder die Geflüchtete auch ich sein könnte, dass das Leid, das jemandem geschieht, auch mir geschehen könnte, kommen wir an einen Punkt, wo wir aus diesen leidbringenden Kreisläufen herauskommen könnten." Ich habe im Juni 2022 einige Ukrainerinnen in mein Studio zum Yogaüben eingeladen. Sie erschienen mit schicken Leggings, froh wieder einmal wie in ihren Heimatstädten Yoga zu praktizieren. Sie kamen, herausgerissen aus einem guten Leben in der Ukraine, hineingeworfen in das Unvorstellbare – auf der Flucht zu sein. Eine Frau hatte im Februar mit ihrer Familie noch in Tirol Urlaub gemacht, ein paar Monate später saß sie bei uns gemeinsam mit Afghan:innen in einem Deutschkurs. Meine Besucherinnen hatten diese Entwicklungen nicht für möglich gehalten oder hatten diese Möglichkeit schlicht verdrängt. Ihre Erfahrungen sind extrem bitter, vielleicht sogar traumatisierend, jedenfalls an die Wurzel gehend, existenziell.

Ich frage mich nun: Was würde passieren, wenn weltweit alle Menschen mit geflüchteten Menschen radikale Verbundenheit üben würden? Verbinden wir uns mit der Vorstellung, auf der Flucht und auf unbekannte Hilfe angewiesen zu sein, vielleicht in einem Boot sitzend, vielleicht in einem Zelt auf einer Müllhalde an den langen Außengrenzen Europas. Wie fühlt es sich an, wenn man nicht verstanden wird? Wie fühlt es sich an, wenn Menschen nur aufgrund meiner Hautfarbe – weiß – von mir abrücken? Welche Kreativität könnte sich aus dieser imaginierten Verbundenheit entfalten, welche Ideen, um das Leid von uns selbst abzuwenden? Was macht es mit unseren Vorurteilen und unseren Bewertungen, wenn wir auf einmal spüren, es geht um uns selbst? Wäre es eine Triebfeder uns zu engagieren, z. B. für gerechte Ressourcenverteilung, für einen würdevollen Umgang mit Vertriebenen oder gegen Waffenexporte?



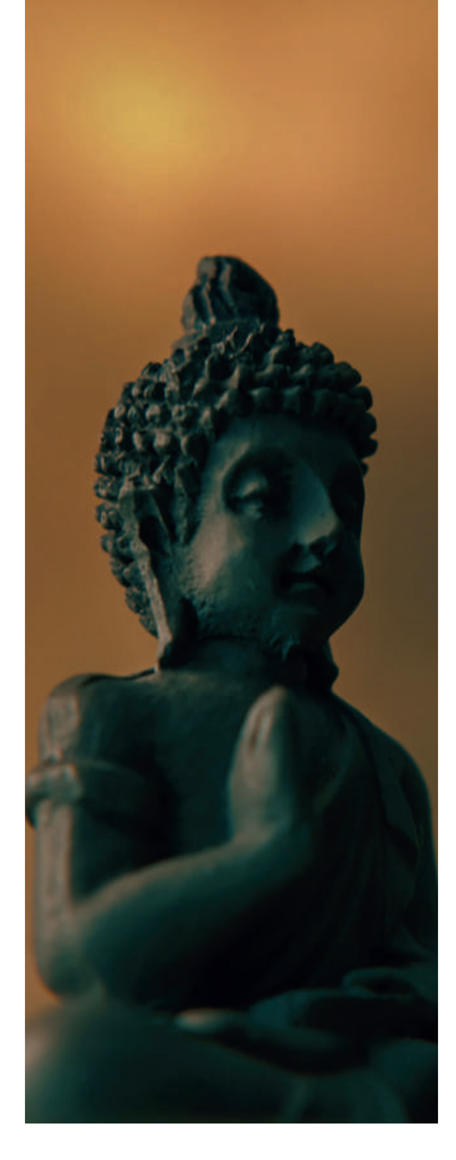
Das Erkennen radikaler Verbundenheit führt zu einer Überwindung jeglichen Getrenntseins

Fazit

Das Gründen in Wahrhaftigkeit speist sich also aus authentischen Begegnungen und aus dem Rückzug in Stille. Beide Prozesse sollten so gestaltet sein, dass sie uns fordern, aber nicht überfordern. Wir brauchen dringend Ermunterung und Inspiration, empathische Überforderung hingegen führt zu Lähmung und Depression. Wahrhaftigkeit leben ist weder reine Weltabgewandtheit noch Dauerwiderstand gegen Andersdenkende. Es sind viele kleine Schritte, im Wissen, dass die Sehnsucht nach Verbundenheit unsere stärkste Triebfeder ist, und dass wir unsere Kreativität und unseren Forschergeist nützen können, um das Heilsame zu stärken.

Es braucht diese Wachheit gerade in politischen Belangen, es braucht Aufgewecktheit für soziale Veränderungen, und es braucht Ehrlichkeit uns selbst und den anderen gegenüber, um überholte Muster und Strukturen endlich zu bereinigen. Wir sollten uns nicht vor der Wahrheit fürchten, denn sie zeigt uns den Weg zu einer Lösung. Bis dahin brauchen wir eine Riesenportion Gleichmut, um den klaren Blick auf all das Ungelöste auszuhalten.

Ich möchte mit meiner Interpretation von *satya* (Yogasutra 2.36) schließen: Konsequent ehrlich sein und dabei klar, unmissverständlich und dennoch mit Feingefühl kommunizieren. So können Entscheidungen zustande kommen, basierend auf gemeinsamen Grundannahmen, die für alle Beteiligten ein akzeptabler Kompromiss sind. Im Idealfall gelingt Einigkeit durch ein hinspürendes, befreiendes Verstehen.





INFORMATION & INSPIRATION

Alexandra Eichenauer-Knoll:
Yoga und soziale Verantwortung. Sich gründen im Außen und innen mit Yama und Niyama (Windpferd Verlag, 2022)

Bettina Bäumer (Hrsg.):
Patanjali – Die Wurzeln des Yoga. Mit einem Kommentar von P. Y. Deshpande. (O. W. Barth, 2003)

Yoga-Blog:
vyana.at

Verein Herzverstand:
comedordelarte.at

Dialogkreise:
dialogakademie.eu
yoga-for-future.com



Glaube ist wichtig. Ich möchte dir glauben. Du sollst mir glauben. – Glaube ist unsicher. Ich bin so berührbar und verletzlich. – „Glaube“ kommt von „lieb haben“, „vertrauen“. **Die Wahrheit** ist umstritten. **Die Kunst der Wahrheit** heißt ein Symposium, das im November am **Benediktushof, Zentrum für Meditation und Achtsamkeit,** stattfindet. Alexander Poraj, Zen Lehrer in der Nachfolge von Willigis Jäger und spiritueller Leiter des **Benediktushofs,** moderiert das Symposium.

Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde.
Und die Erde war wüst und leer,
und es war finster auf der Tiefe.
Und der Geist Gottes schwebte auf dem Wasser...

VISIONEN spricht mit Alexander über...

Die Praxis von GLAUBE & WAHRHEIT

Das Verkünden einer Wahrheit und die Aufforderung, diese zu glauben, gehört zum Standard etablierter Religionen. Anstatt mein *Liebhaben und Vertrauen* anzuregen, anstatt mein *Wahr-nehmen und Auf-merken* zu üben, wird mir *die Wahrheit* wie ein fertiges Produkt serviert.

Alexander Poraj **Das ist, als würden wir an einem sehr schönen kristallenen Bergsee eine Bude aufmachen und Mineralwasser anbieten. Die Menschen baden in diesem See und haben dann Durst. Aber sie kommen nicht auf die Idee, dass sie in dem, was ihnen eigentlich den Durst stillen könnte, schon baden. Das muss besonders verpackt sein, als ‚Mineralwasser', mit einem Etikett.**

Alexander Poraj erzählt die Geschichte vom Durst nach Wahrheit als Verlust unserer Verbundenheit mit dem Elixier des Lebens. Auch der *Benediktushof* hat sich in einem ehemaligen Kloster am Wasser eingerichtet. Hat darin neues Leben erweckt mit der Praxis von *Meditation und Achtsamkeit*. Wie geht man hier mit dem Durst des Menschen nach lebendiger Wahrheit um?

Wir verpacken ‚Es'. Und wir sagen, dass wir es verpacken. – Weil der Mensch so tickt. Weil er erstmal was Verpacktes braucht. Aber anders als hier im Benediktushof wird aus dem vielen Verpacken dann gerne etwas Stärkeres. Eine Religion zum Beispiel.

Die hat den Zugang zur Quelle dann gänzlich verloren und ist überzeugt davon: sie verkauft das einzig richtige Mineralwasser der Welt. Oder ihre Anhänger glauben, sie kaufen im allerbesten Mineralwasserladen, den es gibt. Und keiner merkt, dass alle Mineralwasserläden aus der einen identischen Quelle schöpfen.

Aus Orten am lebendigen Wasser werden immer größere ‚Mineralwasser-Buden'. Aus Klöstern werden Kirchen, aus Fragen und Forschen, aus Liebhaben und Vertrauen, aus dem ‚Hineinüben' des schwebenden Geistes in den verkörperten Moment werden Konfessionen mit fest verpackter Wahrheit.

AM ANFANG WAR DIE ERDE WÜST UND LEER...

Dann wurde es lebendig. Aber anstatt dem Lebendigen zu glauben, es liebzuhaben und ihm zu vertrauen, bevorzugt der Mensch Sicherheit und Gewissheit. Dafür füllt er das reichlich sprudelnde Lebenselement in feste Formen mit eindeutigem Inhalt. Aber das stillt seinen tiefen Durst nach lebendiger Wahrheit nicht. Sein Geist wird immer rastloser und unzufriedener. Er sehnt sich nach einer Haltung, in der er sich sammeln und zur Ruhe kommen kann. Wie am Anfang, am Wasser. Es klingt so einfach…

Dieses Wasser ist überall zugänglich. Wir baden darin. Und du könntest kaum einen Tag ohne Wasser verbringen – und du bestehst zu 90 % aus Wasser. Trotzdem ist der Weg zur Wahrheit eher ein Prozess. Das Wasser ist nicht weit weg. Aber man muss es geschmacklich und sinnlich merken: Mensch, ich sitz doch zuhause in der Badewanne!





Im Garten des Benediktushofs

AM ANFANG GLAUBT DER MENSCH, ES GEHT GANZ EINFACH

Er *vertraut* und *hat lieb*. Er spürt, wie verbunden und erfüllt er mit allem ist. Aber dann entwickelt sein Geist ein Bewusstsein, komplex und sensibel, das ihn vom Lebendigen trennt. Der Mensch erkennt, wie unsicher und vergänglich sein Leben ist. Bewusst geht er erstmal in sichere Entfernung und überlegt, was wahr ist und was falsch. Er stellt sich vor, was ist, und konstruiert aus seinen Vorstellungen ‚die Wahrheit'.

Je älter wir werden, desto mehr leben wir unser Leben als Videoclip von Vorstellungen. Wir merken nicht, dass mehr als neunundneunzig Prozent davon nicht einmal unsere eigenen sind. Wir leben wie in fremden Filmen. Wir schreiben weder das Drehbuch dafür, noch führen wir die Regie. Wir sind überzeugt: das ist das Leben, das ist meine Rolle darin.

AM ANFANG BIN ICH GANZ KLEIN, GEBORGEN UND HILFLOS

Ich glaube alles und bin ganz im Jetzt. Mein Geist ist offen und beweglich. Es ist wunderbar, wenn Mama mich hält, mich anschaut und stillt. Es ist schrecklich, wenn sie weggeht, wenn ich Hunger bekomme oder Blähungen. Ich bin verzweifelt und schreie, so laut ich kann, bis sie wieder da ist, bis ich satt bin und erleichtert. Dann werde ich größer und lerne ganz viel. Ich lerne, was ich tun muss und was lassen, damit alles gut ist. Mein Geist wird dabei immer unruhiger.

Die ganze Übung ist, mal aufzuwachen und zu merken, dass wir im Kino sind. Die Pinkelpause im Kino ist realer als der ganze Film. Das mechanische Greifen in die Chipstüte ist realer als der Film, realer als alles, was wir uns vorstellen. Dieser blöde Alltag, an dem alle ständig vorbei latschen… Aber wir laufen so schnell aufs Klo und essen so mechanisch Chips, damit wir schnell wieder im Film sind und bloß nichts verpassen!

AM ANFANG GLAUBE ICH AN MAMA, UND ALLES IST GUT

Dann glaube ich an Gott. Weil Mama mir versichert: Gott sieht alles! Er ist immer bei mir, und er beschützt mich, und er passt auf mich auf. Aber er passt auch auf, ob ich ordentlich und brav bin! Wenn ich etwas mache, das nicht richtig ist, dann sieht er das natürlich auch. Aber er verzeiht mir – wenn ich ganz ehrlich bin.

Ich werde größer und klüger und merke, dass aus Mama und dem lieben Gott ein innerer Kontrolleur geworden ist. Der sieht auch alles und bewertet es. Den werde ich nicht mehr los. Ich versuche weiter, alles richtig zu machen. Ich richte mich dabei nach den Vorstellungen der anderen. Nach denen, die wissen, was richtig ist.

Wir sind der Film. Wir sind überzeugt, wir handeln objektiv und jetzt. Aber das ist eine völlige Illusion.

Ich werde erwachsen. Aber ich lerne nicht zu bleiben und zufrieden zu sein mit dem, was da ist. Ich will besser und schlauer werden. Ich lerne alles Mögliche, um schnell wegzukommen oder die Langeweile zu vertreiben – je aufregender der Zeitvertreib, desto besser funktioniert das.

Wir leben eine immense Illusion. Wir glauben, Freiheit ist der Handlungsradius eines Subjektes, einer Person. Aber wirkliche Freiheit befreit von: ich meine, ich möchte, ich hätte gerne…

Die Technik des Verpackens ist so geschickt und verführerisch wie der Geist. Ein greller Streifen vorgefertigter Lebensträume lässt sich so leicht konsumieren und beruhigt so einfach.

Wir hauen ab. Wir distanzieren uns von der Wirklichkeit durch unser konzeptuelles Denken. Diese Distanz zur Wirklichkeit nenne ich ‚Ich'. Je größer oder härter die Distanz zur Wirklichkeit, um so größer oder härter das Ich. Je mehr ich von mir überzeugt bin, desto weiter entferne ich mich von der Wirklichkeit. Ich halte fest an einem Bild von mir, an einer Vorstellung. Ich glaube, etwas zu sein. Mein Ich entsteht durch diese Identifikation.

Ich entferne mich vom konkreten Erleben. Ich denke und begreife – ich weiß, was wahr ist oder falsch. Ich bestimme mein Leben und seine Wahrheit selbst. Ich glaube an mein Wissen. Denn das scheint sicher und zuverlässig. Und was mir da in den ‚Großbuden' am Wasser an Fertig-Glauben angeboten wird…

Aber ich werde immer unruhiger und unzufriedener in meinem ‚Alles-klar-Leben'. Mir fehlt ein Vertrauen und Liebhaben. Mir fehlt das Gefühl, verbunden und erfüllt zu sein. Ich fühle mich fremd und getrennt mitten in mir und meinem Leben. Mir fehlt etwas, das ich nicht greifen und nicht wissen kann – es fehlt mir immer mehr.

HINEINÜBEN INS JETZT – BIS DIE VERPACKUNG BRICHT

Wir setzen uns hin, über ein paar Tage, und lassen alle Wünsche und Vorstellungen an die Wand fahren. Egal welcher Impuls kommt, du bleibst einfach sitzen – sowohl physisch als auch geistig. Du bewegst dich nicht, und du entwickelst aus den gedanklichen Impulsen keine Bilder, keine Stories. Irgendwann merkst du: das sind Gedanken und Impulse, mehr nicht.

Ich verpacke mich – schon mein Leben lang. Ich lebe unter Verpackten und konkurriere um die beste Form des Verpackens. Ich trage MICH als Etikett vor mir her und behaupte





Meditieren im Benediktushof.

Foyer im Benediktushof.

mich. Aber vertraue ich mir wirklich, habe ich mich lieb? Wer bin ich überhaupt? Wie kann ich das herausfinden?

Unsere Praxis ist schön und verrückt: hier übt kein Ich für etwas, das es nicht hat und zu dem es nach einer bestimmten Zeit, einem bestimmten Prozess gelangt. Das Ich kann da nichts machen, weil das Ich kein substanzielles Etwas ist.

Alexander zeigt mir am Benediktushof, wie ich mich mir und meiner verpackten Verfassung zuwende. Still und aufmerksam und gemeinsam mit anderen, die auch in den lebendigen Moment und seine Wahrheit finden wollen.

Wir verstehen Spiritualität als eine Haltung, eine Verkörperung: im Zen und in der Kontemplation, auch im Vipassana und im Sufismus. Spiritualität ist letztlich nichts anderes als die Verkörperung der Gegenwart. Es ist keine Übung in dem Sinne: Ich hab's nicht, ich bin's nicht, aber wenn ich's lang genug übe, dann! Sondern es ist das Immer-schon-Jetzt.

Ich lasse mich auf diese verbindende Haltung ein. Ich erlebe, wie mein unruhiger und verlorener Geist sich sammelt in einem Zustand, den ich von ganz früher her kenne: er verkörpert sich im Jetzt. *Jetzt,* das geht schwer im Verpackungsbetrieb von Wissen und Gewissheit. *Jetzt* kann ich nicht wissen, nicht haben, nicht verpacken – ich kann es *sein.* Aber darum geht es *jetzt:* mich mit ganzem Herzen dem zuwenden, was ist.

Wenn Spiritualität das immer gegenwärtige Jetzt verkörpert, dann gibt es dafür keine Übung im normalen Sinn. Wenn es nur das Jetzt gibt, was soll man denn dann üben?! So könnten wir sagen, dass wir nicht etwas üben, ‚um zu'… sondern wir sind dabei, nicht aus der Gegenwart zu kommen. Das ist das Feld, das auch der Benediktushof anbietet, um diesem Übungsverständnis Raum zu geben.

Alexander mit jungen Gästen im Benediktushof.



WIE GANZ AM ANFANG…

Indem mein Geist sich sammelt im Jetzt, wird es lebendig in mir und um mich herum. Spiritualität übt diese ursprüngliche Haltung. Die verschiedenen Traditionen haben dafür verschiedene Formen und Techniken gefunden. Aber in allen spirituellen Übungen geht es darum, den Geist so im Körper auszurichten, dass der Mensch sein grundlegendes Verbunden- und Erfülltsein realisiert.

AM ANFANG SITZE ICH AM WASSER. ICH FRAGE ALEXANDER: …WAS IST?

Das Dasein ist immer und überall hundert Prozent. Aber viele Menschen gehen erst einmal einen Weg, bis sie merken, was ist. Aber nicht, um *Es* zu erreichen, sondern um sich bewusst zu werden, dass *Es* schon *ist*.

Einfach sitzen bleiben – auf alle Etiketten verzichten – sich nach und nach selbst auspacken – dabei erleben, was da alles abfällt – was am Ende von mir bleibt – das geht nicht einfach so.

Aber plötzlich ist auf einmal JETZT. – Ich und mein Erleben geraten in genau die Schwebe, die ganz am Anfang so beglückend war.

ICH FRAGE ALEXANDER: …UND JETZT?

Die große Freiheit, die in aller Spiritualität bezeugt wird, ist die Freiheit, endlich das zu tun, was ansteht. Und nicht das, was ich möchte. Wenn ich endlich das tun kann, was ansteht, dann werde ich ruhiger. Ich tue, was ansteht, weil ich dazu keine Alternative im Kopf entwickle.

Am Ende ist es wie am Anfang. Ich bin erwachsen und aufmerksam. Ich übe zu bleiben, hier und jetzt. Ich sammle meinen Geist im Körper und richte mich auf.

Damit ich nicht so allein dabei bin, gehe ich in eine spirituelle Bude am Wasser wie den Benediktushof. Dort üben wir gemeinsam. Anfang November versammeln wir uns im Benediktushof für ein Symposium über…

DIE KUNST DER WAHRHEIT

Das fängt damit an und hört damit auf, dass wir miteinander üben: hier und jetzt sein – liebhaben und vertrauen. Zwischendurch hören und debattieren wir eine Menge über Wahrheit und Täuschung. Alexander Poraj wird moderieren…

Wir werden uns austauschen zu kursierenden Wahrheitsbegriffen. Hören, wie man sie in den unterschiedlichen Disziplinen versteht. Was ist eigentlich wahr?! Dazu gibt es wenig Konsens. Das schmerzt, weil ein Konsens ja so wichtig wäre. Weil alle Konflikte auf der jeweiligen Wahrheit beruhen. Weil Wahrheit gerne instrumentalisiert wird und dafür je nach Perspektive gebeugt und geleugnet, manipuliert oder mit ihr manipuliert wird.

Welche Antworten eröffnet das Jetzt auf die Frage nach der Wahrheit? Dem werden wir beim Symposium der *West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung* nachgehen. Wir werden mit Menschen zusammenkommen, die sich meinungsbildend mit Fragen der Spiritualität heute auseinandersetzen. Wir laden alle Menschen ein, die sich für eine werteorientierte Spiritualität mitten im Leben interessieren, und besonders auch die Freunde und Förderer der Stiftung.

fs



DIE KUNST DER WAHRHEIT
Symposium der Stiftung West-Östliche Weisheit
11. – 13. November 2022
www.west-oestliche-weisheit.de
www.benediktushof-holzkirchen.de

Von Christine Grießler

WAHRHEIT BRAUCHT DIALOG

MITEINANDER SPRECHEN, EINANDER ZUHÖREN, MITEINANDER DENKEN ....

SEIT FÜNF JAHREN BIN ICH TEIL EINER DIALOGGRUPPE NACH DAVID BOHM.

Miteinander sprechen, miteinander in Austausch sein – wieso gelingt das nur so selten? Wieso bleibt es meistens bei Smalltalk und Netzwerkerei? Haben wir Angst? Wollen wir recht behalten? Warum halten wir Meinungen kaum aus, die unserer Sichtweise widersprechen? Wieso brechen wir den Kontakt zu Freunden ab, wenn es „schwierig“ wird?

SINN DES DIALOGS IST NICHT, ETWAS ZU ANALYSIEREN, EINE AUSEINANDERSETZUNG ZU GEWINNEN ODER MEINUNGEN AUSZUTAUSCHEN. DAS ZIEL IST VIELMEHR, DIE EIGENEN MEINUNGEN IN DER SCHWEBE ZU HALTEN UND SIE ZU ÜBERPRÜFEN, SICH DIE ANSICHTEN ALLER ANDEREN TEILNEHMER ANZUHÖREN, SIE IN DER SCHWEBE ZU HALTEN UND ZU SEHEN, WELCHEN SINN SIE HABEN. – **David Bohm**

Trauen wir uns zu, auszudrücken, was uns wichtig ist? Können wir einander zuhören und Raum geben? Können wir uns darauf einigen, was uns wirklich wichtig ist, auch wenn wir über alles Mögliche unterschiedlicher Meinung sind? Können wir uns so ausdrücken und zu Gehör bringen und erfüllen, wie wir uns selbst noch nicht einmal wissen und kennen – gemeinsam? Und was davon ist Wahrheit?



...bezieht sich auf die Wurzeln „dia“: „durch“, und „logos“: „das Wort“ oder „die Bedeutung, der Sinn des Wortes“. *Dialog* ist ein offener Lernprozess, ein Versuch, wahrhaftig miteinander zu sprechen und sich auf eine offene Situation einzulassen. Es gibt kein Ziel, es geht um nichts. Es überrascht immer, was entsteht.

Mit Dialog verbindet David Bohm das Bild eines „freien Flusses von Sinn, der unter uns, durch uns hindurch und zwischen uns fließt und einen Fluss von Sinn in der gesamten Gruppe möglich macht, aus dem etwas Neues entsteht“.

Wir sind eine Dialog-Gruppe aus Schweiz, Österreich, Deutschland. Wir kommen mehrmals im Jahr für ein Wochenende an den Orten zusammen, an denen wir leben. Bei diesen Treffen führen wir drei Dialoge zu eineinhalb Stunden, und schließen daran jeweils 25 Minuten Reflexion an.



Wir haben über Erschöpfung gesprochen, über Dazugehören und Abgrenzen, über Höflichkeit und Respekt, Träume eingebracht, über Klimakrise, Beziehungskrise und Liebesfähigkeit gesprochen, und natürlich viel über die Covid-Maßnahmen, und ob man sich impfen lässt oder nicht.

Es gab auch schwierige Situationen, Konflikte, Verletzungen, Krise. Aber der Rahmen trägt, ermöglicht zu probieren und überrascht: Wie gehen wir miteinander um? Wie lerne ich, miteinander zu „tanzen"? Wie verletzen wir einander un/willentlich? Wir erfahren miteinander immer wieder eine momenthafte Lebendigkeit. Das ist ermutigend, erleuchtend, erleichternd, beglückend, tief befriedigend.

Im Feld oder Resonanzraum des Dialogs tauchen Fragezeichen auf. Was passiert, wenn niemand etwas sagt? Kann Stille Teil des Dialogs sein? Wie misst man die Dialogleistung?

Wir sind so unmittelbar auf dieses Miteinander-Jetzt bezogen – ich kann gar nicht wissen, was auftauchen wird, ob ich sprechen, was ich sprechen möchte.

In einem Moment: Warum soll ich was sagen? Ich fühle mich unter Druck gesetzt! Im nächsten: dieses Herzklopfen, diese herrliche Ratlosigkeit beim Aufnehmen des Redesteins!

KEINE ANTWORTEN ZU HABEN, ÖFFNET TÜREN

Im Sprechen und Zuhören entdecke ich, was mir wichtig ist. Mich selbst dabei kennenzulernen, belüftet mich: Oh du altes Muster – jetzt muss ich was sagen und möchte schlau sein. – Erkannt und losgelassen…

Deutlich spüre ich, wie ich müde werde, wenn bestimmte Dinge angesprochen werden. Anderes macht mich hellwach. Es ist wie ein Tasten: vom Kopf, zum Herz, zum Bauch. Es fühlt sich gut an, mit anderen zu teilen, was relevant ist – und es ist aufregend!

Im Sprechen können der eigene und der gemeinsame Prozess auftauchen, bewusst werden. Auf ungewohnte Weise kommt viel in Bewegung. Es fühlt sich an, als würde vieles durcheinanderwirbeln, was sonst irgendwo festsitzt.

WENN WIR ERKENNEN KÖNNEN, WELCHEN SINN ALL UNSERE MEINUNGEN HABEN, TEILEN WIR EINEN GEMEINSAMEN GEDANKENINHALT, SELBST WENN WIR NICHT VÖLLIG ÜBEREINSTIMMEN. VIELLEICHT STELLT SICH HERAUS, DASS DIE MEINUNGEN EIGENTLICH GAR NICHT SO FURCHTBAR WICHTIG SIND. SCHLIESSLICH SIND SIE ALLE ANNAHMEN. – **David Bohm**

DIALOG IST EIN ÜBUNGS- UND EXPERIMENTIERFELD…

…in dem das Sprechen eine Rolle spielt, aber auch das, was zum Sprechen hinführt, was darüber hinausführt.

In mich lauschend bemerke ich den Redeimpuls und bleibe in einem „Spürreden" dran. Das Dunkle, das Tasten, kommt von uns allen.

Aber was „kommt an", wenn man etwas sagt? Wie drücke ich etwas aus? Jede hat ihre eigene Art – das ist faszinierend. Vielleicht ist das ein Sprachkurs für uns alle?

Wie geht es uns, wenn jemand gar nichts sagt? Direkte Fragen beleben! Und erst die Freiheit, nicht zu antworten …

Ich muss keine Meinung haben – nur hören, wahrnehmen und spüren, was etwas mit mir macht. Ich kann mich entscheiden, ob und wie ich reagieren soll. Ich lasse alles gelten und im Raum sein, ohne es aufeinander beziehen zu müssen. Manchmal geben wir einander mit unseren Beiträgen Geschenke.

DIALOG IST KEIN LUXUS, KEIN ZEITVERTREIB

David Bohm war Physiker. Er inspirierte Dialog-Gruppen, weil er die größte menschliche Herausforderung darin sah, unser eigenes Denken zu erforschen.

Wir haben unsere Zivilisation ‚hervorgedacht'. Damit erwachsen auch die Gefahren, die unsere Existenz bedrohen, aus unserem Denken.





Für David Bohm ist Denken ein unausgesprochener, verborgener, „stillschweigender“ Prozess. So verborgen wie das Wissen, das wir brauchen, um Radfahren zu können. Denken ist nicht nur das Ergebnis des bewussten Intellekts, sondern größtenteils kollektiven Ursprungs. Es bezieht auch unser Fühlen, unsere Emotionen, Intentionen und Wünsche mit ein.

MANCHMAL WIRD DER GESPRÄCHSVERLAUF LANGSAMER, DIE PAUSEN MEHR TEIL DES DIALOGS. UND AUF EINMAL LÖST ETWAS GESAGTES EIN DURCHATMEN AUS... – **ein Dialog-Beitrag**

DENKEN IST DIE AKTIVE ANTWORT UNSERER ERINNERUNG

IN JEDER PHASE UNSERES LEBENS

Unser Denken zerteilt die Ganzheit, die Welt, meinte Bohm. Unsere Begriffe, Strukturen, Unterscheidungen, Annahmen fragmentieren das eigentlich Ungetrennte. Um uns zu verständigen, ist das notwendig. Aber es ist uns nicht bewusst.

Wir glauben, wir hätten nichts getan. Wir halten das, was wir unterschieden haben, für objektive Realitäten, die tatsächlich und unabhängig von unserem Denken existieren. Aus diesem Grund glauben wir, dass die Wahrheiten, die wir so geschaffen haben, für alle gelten müssen.

EICHE, BAMBUS, BIRKE: WAS VON MIR IST FEST, WAS IST BEWEGLICH? WORUNTER LEIDE ICH, WEIL ES UNBEWEGLICH ZU SEIN SCHEINT? – **ein Dialog-Beitrag**

DAVID BOHM RÄT ...

WIR MÜSSEN DEN PROZESS DES DENKENS VERLANGSAMEN, UM IHN BEOBACHTEN ZU KÖNNEN, WÄHREND ER SICH TATSÄCHLICH EREIGNET.

So können sich die Grundannahmen zeigen, die aus dem Reservoir unserer Gesellschaft stammen, und die wir für wahr oder absolut unverzichtbar halten. Falschinformationen der Vergangenheit sind JETZT in uns aktiv und prägen, wie wir die Ordnung des Zusammenlebens und die innere Ordnung des Bewusstseins verstehen.





Es könnte also sein: was wir für wahr/selbstverständlich halten, stimmt nicht. – Wie können wir das bemerken? Sitzen wir in der Falle unserer eigenen Weltsicht?

JEDER ZUHÖRENDE KANN JEDEM SPRECHENDEN DIE SICHT AUF ANNAHMEN UND UNAUSGESPROCHENE IMPLIKATIONEN DESSEN, WAS AUSGEDRÜCKT WIRD, ZURÜCKSPIEGELN – UND DIE SICHT AUF DAS, WAS VERMIEDEN WIRD. SO KÖNNEN DIE TEILNEHMERINNEN IHRE ANNAHMEN, VORURTEILE UND CHARAKTERISTISCHEN MUSTER UNTERSUCHEN, DIE GEDANKEN, MEINUNGEN, GLAUBEN UND EMPFINDUNGEN ZUGRUNDELIEGEN – UND EBENSO DIE ROLLEN, DIE ER ODER SIE ÜBLICHERWEISE EINZUNEHMEN NEIGT.
- David Bohm

Wenn wir etwas für wahr halten, wollen wir es nicht in Frage stellen. Unsere Wahrnehmungen bestätigen unsere Weltsicht dann auch.

Ich, zum Beispiel, hab doch schon verstanden, dass wir nicht voneinander und von der natürlichen Umwelt getrennt sind! Aber erfahre ich das? Wie finde ich das, bitte, in meinen Wahrnehmungen?

Denken als kollektiver Prozess bedeutet nicht, dass wir alle einer Meinung sind. In verschiedenen Kulturen und Subkulturen wurde unterschiedlicher Sinn angehäuft. Mit unseren Wahrheiten identifiziert, verteidigen wir sie, oft unbewusst, auch wenn es Hinweise gibt, dass sie nicht stimmig sind.

Die anderen machen es genauso! Im Kampf der Meinungen gibt es keine Lösung. Brechen wir die Kommunikation ab, machen wir einen Glauben aus unserer Meinung – alles Wege, der Auseinandersetzung und der Möglichkeit des Lernens zu entgehen.

DIALOG-GRUPPEN STELLEN DEM PROZESS DES DENKENS EINEN AUFMERKSAMKEITRAUM ZUR VERFÜGUNG. DARIN WERDEN SOWOHL DER INHALT DES DENKENS ALS AUCH DIE WENIGER OFFENSICHTLICHEN, DYNAMISCHEN STRUKTUREN, DIE ES BEHERRSCHEN, GESPIEGELT.
- David Bohm

Wut taucht gegenüber der Äußerung eines Teilnehmers auf, Ängste beeinflussen, was wir mitteilen – so zeigt sich, wie wir handeln, wenn wir denken, und wie unser Denken mit Gefühlen, körperlichen Zuständen und Impulsen zusammenhängt.



...EINE DIALOGGRUPPE GRÜNDEN

- Erzähle anderen von der Idee, eine Dialog-Gruppe zu gründen
- Bitte die Interessierten, weiterzuerzählen und einzuladen
- Sechs Mitwirkende sind ein Anfang, ab zehn wird es interessant, über zwanzig optimal, über fünfzig unübersichtlich
- Es braucht Kontinuität der Treffen: wöchentlich, 14-tägig, an Wochenenden... für mehrere Dialog-Sessions
- Es braucht einen Raum, der groß genug ist, um im Kreis zu sitzen, sodass alle einander gut sehen können
- Einführen „wie Dialog geht" hilft – aber Entdecken und den Prozess besprechen, gehört auch dazu
- Jede/r einzelne und alle gemeinsam sind im Dialog verantwortlich für den Verlauf – es ist ein Treffen Gleichrangiger
- Vereinbart eine Zeitspanne für den Dialog: 75 bis 90 Minuten – und haltet sie ein
- Ein Gegenstand liegt in der Mitte – Sprech-Stock, Sprech-Stein, Sprech-Stofftier: Wer es nimmt, ist am Wort, solange sie/er es hat, und dann legt er/sie es wieder zurück, und jemand anderer kann es nehmen
- Nach einer Pause sollte eine Reflexionsphase – 20 bis 30 Minuten – anschließen: die Mitwirkenden äußern, nun ohne Sprech-Stock, was ihnen aufgefallen ist, wie es sich angefühlt hat…

...EINEN DIALOG ERLEBEN

- Jede Person spricht für sich, spricht „von Herzen"
- Es gibt nichts, worüber nicht gesprochen werden kann
- Beiträge können nebeneinander stehen - es muss nicht auf VorrednerInnen Bezug genommen werden
- Schweigen ist voll okay und kann gefühlt werden
- Zuhören und das Gehörte „in der Schwebe zu halten" sind die wichtigsten Zutaten
- Meta-Kommunikation und Reflexion sind okay, Unzufriedenheit oder Frustration wird eingebracht
- Dialog ohne Leitung und ohne erkennbares Ziel kann verunsichern, verärgern – das gehört dazu und kann besprochen werden
- Unterschiedliche Annahmen werden wahrgenommen und untersucht. Konsensbedürfnisse und Konfliktvermeiden mildern sich



WAS ICH GELERNT HABE: MEINE GEDANKEN SIND NUR SICHTWEISEN – UND DIE HABEN EINE HALBWERTSZEIT. WAS VOR EINEM HALBEN JAHR GESTIMMT HAT, STIMMT JETZT VIELLEICHT NICHT MEHR. **– Mein Dialog-Gefährte René**

Solche ‚Halbwertzeiten' können sich in einem Dialog auflösen – eine seltsame Erfahrung. Wo immer eine Wand war, ist auf einmal freie Sicht. **Eine kühle Brise streift durch den inneren Raum.** Habe ich den Halt verloren? So kann sich das anfühlen? Und wenn das so ist, muss ich mich bedrückt oder bedroht fühlen



Krishnamurti sah den Schlüssel in einem Zuhören, das weder akzeptiert noch zurückweist. Das die Notwendigkeit, seine eigenen Sichtweisen zu verteidigen, suspendiert. Damit wird der Geist nicht mehr von angehäuften Inhalten dominiert. Er beginnt, sich in neuer Weise zu bewegen. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf alle Inhalte, die in der Gruppe geteilt werden – eine Art manifestierte Schau der Aktivität des eigenen Geistes. „Recht zu haben" verliert an Bedeutung. Eine kreative Antwort auf die ganze Dialog-Situation wird möglich.



JEDE NIMMT UNTERSCHIEDLICH WAHR, VERBINDET DAMIT EIGENES. IM OFFENEN SPRECHEN UND ZUHÖREN BRINGT JEDER EIN GESAMTPOTENTIAL IN DEN KREIS. **– Ein Dialog-Beitrag**

KÖNNEN WIR ALLE UNSERE ANSICHTEN GLEICHERMASSEN BETRACHTEN, BEWEGEN WIR UNS AUF KREATIV IN EINE NEUE RICHTUNG. WIR TEILEN EINFACH DAS VERSTÄNDNIS DER VERSCHIEDENEN BEDEUTUNGEN MITEINANDER. UND WENN WIR DAS TUN, ZEIGT SICH VIELLEICHT UNANGEKÜNDIGT DIE WAHRHEIT – OHNE DASS WIR SIE GESUCHT HÄTTEN. **– David Bohm**

Geht es nicht darum, abzustreifen, was mich festhält?! Das ist immer möglich, immer notwendig – es hört nicht auf. Die anderen helfen mir dabei. Im Dialog spüre ich eine Gemeinsamkeit, die ich bisher so nicht kenne. Ist es das, was mir fehlt, um mich in meiner Verletzlichkeit zu zeigen?



Information & Inspiration

www.david-bohm.net/dialogue/

David Bohm:
Der Dialog. Das offene Gespräch am Ende der Diskussionen
(Klett-Cotta, 2002)

William Isaacs:
Dialog als Kunst, gemeinsam zu denken
(EHP-Organisation, 2002)

Martina und Johannes F. Hartkemeyer:
Miteinander denken. Das Geheimnis des Dialogs
(Klett-Cotta, 2006)



Ich sitze im Dunklen und bin gefesselt von den Bildern, die vor meinen Augen vorbeiziehen. Noch hängt mir der verrückte Traum nach, aus dem ich gerade aufgewacht bin. In Gedanken gehe ich aber auch schon die Stationen der Reise durch, die ich bald antreten werde. Und hoffe gleichzeitig, dass der körperliche und geistige Verfall meiner Mutter nicht so rapide voranschreitet, wie es zuletzt den Anschein hatte. Da summt mein Handy und erinnert mich an den morgigen Termin beim Bürgeramt…

Das Schöne, Gute und Wahre

Vom Aufbruch ins Offene
Von Christian Stahlhut

Der Kopf eine Höhle voller Bilder. Der Versuch, eine Ordnung in sie hineinzubringen. *La condition humaine.* Unsere Normalverfassung. Der Grieche Sokrates hat sie schon vor 2500 Jahren in eine anschauliche Erzählung gebracht:

Das Höhlengleichnis

Wir Menschen sitzen, an Hals und Oberschenkel gefesselt, und starren auf eine Wand. Seit wir denken können, sitzen wir so und schauen gebannt auf das Schattenspiel vor unseren Augen. Unser Kopf ist so fixiert, dass wir uns nicht zu unseren Nachbarn umdrehen können. Wir sehen nur unsere Schatten inmitten anderer Schatten und halten dieses Geschehen für die ganze Wirklichkeit.

Was wir nicht wissen: in unserem Rücken leuchtet *von oben her aus der Ferne* ein Feuer. Davor befindet sich eine Mauer, hinter der Statuen und Figuren vorbeigetragen werden. Sie ragen über die Mauer und werfen Schatten an die Höhlenwand. Zugleich vernehmen wir die Stimmen der Träger als Echo an der Höhlenwand und ordnen sie den jeweiligen Schatten zu.

So fremd und archaisch dieses Gleichnis zunächst erscheinen mag, es enthält bereits einige der wichtigsten Einsichten moderner Wahrnehmungstheorien. Das Gehirn schafft Konstrukte, die es zu einem sinnvollen Geschehen zusammenträgt und in unser Bewusstsein projiziert. Wir können nur einen Bruchteil der Informationen, die auf uns eindringen, aufnehmen und verarbeiten.

Lange vor der Erfindung der Kinematografie beschreibt Sokrates das Kopfkino. Wir wohnen *Vorstellungen* bei. **Die Abfolge der Bilder und Töne in unserer Schädelhöhle, das, was wir mit unseren Sinnen vernehmen und für wahr nehmen, ist nur ein Schatten dessen, was überhaupt passiert.**

Die Fesseln der Vorstellungswelt

Wir sind nicht nur an unseren Körper gebunden. Wir sind von den Einspielungen, den *Illusionen* unseres Gehirns so gefesselt, so fasziniert, dass wir ihren Realitätsgehalt nicht hinterfragen. Wir richten unsere ganze Aufmerksamkeit darauf, Ordnung in den Bewusstseinsstrom zu bringen. Und wir wetteifern darin, erklärt Sokrates, die Bilder *schärfer* wahrzunehmen und ihre Abfolge richtig vorherzusagen, weil uns dies die Anerkennung der anderen Höhlenbewohner einbringt. Wer an diesem Ort Ruhm und Ehre erfährt, welchen Grund sollte er haben, die tiefere Wirklichkeit dahinter zu erforschen?

Was wir *Bildung* nennen, ist ein mehr oder weniger fester Kanon von Bildern und Vorstellungen, mit denen wir uns durch das Leben navigieren. Vieles von dem, was wir zu wissen glauben, ist ein bloßes Meinen und Spekulieren. Wir haben die Normen und Spielregeln der Gesellschaft so verinnerlicht, dass wir unsere Beschränktheit nicht wahrhaben. Bis zu dem Moment, wo uns eine nicht vorhersehbare Katastrophe trifft. Erst dann erkennen wir, wie vernagelt wir waren.

Selbsterkundung

In den meisten Situationen unseres Lebens hängen wir so gebannt an unseren Projektionen, dass wir nicht den geringsten Impuls verspüren, eine andere Perspektive einzunehmen. Was aber wäre, fragt Sokrates, *wenn einer aus den Fesseln befreit und genötigt würde, plötzlich aufzustehen, den Hals umzuwenden, sich in Bewegung zu setzen und nach dem Licht emporzublicken und alles dies nur unter Schmerzen verrichten könnte und geblendet von dem Glanz nicht imstande wäre, jene Dinge zu erkennen, deren Schatten er vorher sah?*

Die Momente der Umkehr kommen unerwartet und sind fast immer schmerzhaft. Ein äußeres Unglück. Eine Krankheit. Ein ungewöhnliches Ereignis, das mich zwingt, mich mit mir selbst zu beschäftigen. Mit dem Produzenten der Bilder. Ich beginne mich selbst zu erforschen. Und der Seelenraum, in den ich da blicke, ist einerseits eine dunkle Höhle, andererseits voller flackernder Bilder, die mich blenden und durch die hindurch ich nur mühsam einen Weg finde.

Sokrates spricht von der *Umwendung der ganzen Seele.* Sie geschieht aus innerer Not und tiefer Einsicht. Sie hat wenig zu tun mit den Erziehungsmethoden und der *klassischen Bildung* meiner Schulzeit am Gymnasium. Die dortigen Knaben-Führer, die ausschließlich männlichen *paid-agoges*, verlangten vor allem Gefolgschaft.
Ich weiß nicht mehr, worin mein Vergehen bestand. Aber ich erinnere mich noch genau an den Moment, als ich zum Direktor geschickt wurde und der kleine weißhaarige promovierte Humanist mir ohne Vorwarnung ins Gesicht schlug. Möglicherweise war das seine Vorstellung von der Nötigung der Seele. Die Liebe zur Wahrheit hat er damit nicht in mir erweckt.

Selbstermächtigung

Es gab wenige Augenblicke in meiner Kindheit, in denen mich ein Lehrer oder Seel-Sorger dazu ermutigt hätte, mich selbst zu erforschen. Heutige Pädagog:innen sind da zugewandter. Und heutige Wahrheit-Suchende geben sich mit vorgefertigten Antworten immer weniger zufrieden. Sie wollen sich selbst kennenlernen. Und sie vertrauen sich dabei Menschen an, die erfahren sind in der Erkundung von Körper und Seele, die aus den Weisheitslehren der gesamten Menschheit schöpfen.







***Selbstverwirklichung* und *Selbstermächtigung* sind zu wichtigen Leitbildern unserer Kultur geworden. Wer Methoden anbietet, mit deren Hilfe wir unser inneres Potenzial entdecken und weiterentwickeln können, darf mit großer Resonanz rechnen**. So auch der Coach und Bestsellerautor Veit Lindau, der gerade ein neues Buch herausgebracht hat: *Stille Seele, wildes Herz.*

Lindaus Versprechen ist ein doppeltes. Folge ich seinen Einsichten, darf ich mir nicht nur Hoffnung machen, mich von meinen psychischen Programmierungen zu befreien, zur Ruhe zu kommen, *stiller als still sein.* Ich werde zugleich in die Lage versetzt, meine Stürme auszuhalten, meine Leidenschaften zu leben, mein Leben zu feiern.

Sehnsucht nach der Wahrheit

Mit Sokrates teilt Lindau die Überzeugung, dass wir im Durchbruch durch unsere Konditionierungen einen eigenen Zugang zur Wahrheit finden. ***Du musst den Weg nicht kennen, Du brauchst nur die Sehnsucht nach dem guten, schönen, wahren Leben.***

Wir haben ein intuitives Verlangen nach dem Harmonischen, sagt Sokrates. Im Äußeren wie im Inneren. Schöne Körper und schöne Seelen ziehen uns an. Tauchen wir ein in das stille Gleichgewicht unserer Seelen, sind wir im Einklang mit dem ganzen Universum. Wir wollen nicht nur ein schönes Leben für uns. Wir streben nach Gerechtigkeit für alle Menschen. Wir suchen die Harmonie mit der großen, uns umgebenden Natur.

Tief in unserem Inneren schlummert die Erfahrung eines Lichtes, das wir jederzeit wiederentdecken können. *Er-innern.* Dazu braucht es keiner magischen Rituale – vielmehr ruhige, liebevolle Aufmerksamkeit. *Eros,* die Zugkraft der Liebe, weist den Weg aus der Höhle heraus ans Licht der Sonne. Die Sonne ist Sokrates` Symbol für das energetische Zentrum des Universums. Sie erschafft alle Dinge und lässt sie in ihrem schönsten Licht erscheinen.

Im liebevollen Blick auf die uns durchströmende Natur enthüllt sich das, was die Griechen *aletheia* nennen: die Unverborgenheit, die Wahrheit. Das, was sich uns da offenbart, ist nichts Schreckliches. Es ist schön und gut. Doch die Erfahrung hat ihre Grenzen. Das, was sich zeigt, entzieht sich zugleich.

Grenzen der Erleuchtung

Bei allem, was Menschen als *Erleuchtung* erleben – die höchste und letzte Wirklichkeit können sie nicht schauen. Die Sonne blendet, und manche verblendet sie. Wir müssen in die Höhle zurückkehren, auch wenn wir uns dort nur mühsam wieder zurechtfinden und die Veranstaltungen der Höhlenwandmenschen uns fremd geworden sind.

Sokrates selbst wurde nach seiner Rückkehr vorgeworfen, er wiegele die Jugend auf, und wurde zum Tode verurteilt. Und doch, fragt er, muss ich mich nicht *glücklich preisen wegen der Veränderung* und meine ehemaligen Mitgefangenen *beklagen?*



Erleuchtete, die ihre Mitmenschen zu ähnlichen Glückserfahrungen verhelfen wollen, werden im Buddhismus *Bodhisattvas* genannt. Sie haben die *Gespensterhöhle* hinter sich gelassen. *Zerschmettert*, wie es im Zen heißt. Und kehren doch in sie zurück.

Auch Erleuchtete erleiden Rückfälle. Es reicht nicht, den Weg einmal zu gehen. Die Geister in der Höhle hören nicht auf, nach uns zu greifen. Wir müssen uns immer wieder neu gebären, sagen die christlichen Mystiker. Der Aufstieg ans Licht ist keine Einbahnstraße. *Hinauf, hinab*, sagt Heraklit. Es ist eine Erfahrung, die wir immer wiederholen müssen. In kleinen und in großen Kreisläufen.

Wo immer wir uns gerade befinden, alles, was wir uns fragen müssen: *Ist es ein Weg mit Herz?* Diesen Gedanken greift auch Veit Lindau auf:
Die *Liebe ist schon da. Sie zu wählen, bedeutet, die Illusion deines kleinen Ichs freiwillig sterben zu lassen. Nicht nur einmal, sondern immer wieder. Immer tiefer und feiner.*

Unser Ego bleibt unvollkommen und manche Wunden heilen nie. Wir sind ein so krasser Mix. Aus Licht und Dreck. Aus Größe und Winzigkeit.
Sei so verrückt, auch deine Wunden zu feiern. Deine Fehler. Deinen Verlust. Niemand und nichts kann deine Seele davon abhalten, ihre Existenz zu feiern.

Sichtbar werden

Menschen brauchen Ermutigung: *Stelle dein Licht nicht unter den Scheffel. Wucher mit deinen Talenten. Bringe hervor, was in dir ist*, so Jesus von Nazareth. Auch Lindaus Buch ist voller Mantras, sich mutig und freudig einzubringen in die Sinfonie des Lebens: *Es gibt einen einzigartigen Ton im großen Lied der Schöpfung, den nur du beisteuern kannst.*

Lindau weiß, wovon er spricht. Er kennt das Höhlendasein, erzählt, wie er aus tiefen existenziellen Zweifeln seinen Weg herausfand: zum Bestsellerautor und Erfolgscoach. Das stille Einlassen allein ist seine Sache nicht.
Er schlägt einen offensiven Ton an. Er klingt wie jemand, der sich selbst ans Licht gepusht hat, und dieses Modell nun auch seinen Followern ans Herz legt: ***Mach dich sichtbar! Nimm dich wichtig! Bringe deine PS auf die Straße! Mach das Unmögliche möglich!***

Unter dem Stakkato solcher Ansprache fühle ich mich wie ein Hochleistungssportler im Motivationsdoping. Es wird mir zu viel. In meinen Situationen gibt mir das Flügelstrecken, das Einverstandensein mit dem eigenen Scheitern mehr Kraft als das unablässige Beschwören meines großen Potentials.

Weder kann ich mich zu Gelassenheit zwingen, noch unter Aufforderung *verschenken.* Und verschenke ich mich gar mit dem Hintergedanken, dadurch selbst beschenkt zu werden, erweist sich Selbstlosigkeit als Selbstoptimierung.
Erkenne dich selbst, steht als Inschrift über dem Tempel von Delphi. *Aber nichts zu sehr.*

Ein wahrer Mensch ohne Rang

In den Wochen, in denen ich an diesem Text schreibe, stirbt meine Mutter. Mit 97 Jahren. Aufgewachsen in der Nazizeit, hat sie am Ende des Krieges ein Medizinstudium begonnen, das sie nach der Heimkehr der Kriegsteilnehmer nicht fortführen konnte.

Zwei Jahre war sie als Au-pair-Mädchen in England, hat danach geheiratet, fünf Kinder zur Welt gebracht und aufgezogen. Sie hat sich für ein Leben als Hausfrau und Mutter entschieden und dennoch nie das Gefühl gehabt, sie sei unter ihren Möglichkeiten geblieben. **Bis zuletzt hat sie uns versichert: *Ich hatte ein erfülltes Leben.***

Es gibt tiefe Erfahrungen, die Menschen umkrempeln. Sie werfen ihr früheres Leben über den Haufen und entfalten eine Ausstrahlung, von der man lernen möchte. Andere finden zu sich, ohne dass die Außenwelt davon erfährt. Sie leben ein unscheinbares Dasein auf dem *Marktplatz des Lebens. Wahre Menschen ohne Rang* werden sie im Zen genannt.

Der Erleuchtete lebt mit allen seinen Mitmenschen und wie alle seine Mitmenschen.
Aber die Güte, die er ausstrahlt, rührt von seiner Erleuchtung her.

Meine Mutter...

...hätte es empört von sich gewiesen, hätte sie jemand *erleuchtet* genannt. Aber gerade ihre Bescheidenheit hat sie zu einem *wahren Menschen ohne Rang* gemacht. Ihr lag es fern, *sich einen Namen zu machen.* Sie ging in der Familie auf. Sie hat unser Leben mit Liebe und Lachen gefüllt. Das war ihr genug. Und als wir älter wurden, hat sie uns Raum gegeben, unseren eigenen Weg zu finden.

Meine Mutter hing keinen Träumen an. Sie pflanzte in uns keine Erwartungen. Sie hat uns vorgelebt, dass es jeden neuen Tag genug zu tun gibt. Dass es reicht, dies mit Freude zu tun. Mit Sokrates konnte sie sagen: Wie viele Dinge gibt es doch, die ich nicht brauche.

Sie war ein so offener, so freundlicher Mensch, sagen die Nachbarinnen. Sie hat sich für Gott und die Welt interessiert. Sie machte sich keinerlei Vorstellungen über das, was sie nach dem Tode erwartet. Sie war bereit.

Sie ging
wie sie immer ging
ins Offene

BUCHTIPP



Veit Lindau

Stille Seele, wildes Herz
12 Geheimnisse eines erfüllten Lebens

192 S., Pappband,
ISBN: 978-3-8338-8153-4,
Gräfe & Unzer 2022,
Euro 22,-



WAHRHEIT DENKEN ODER WAHRHEIT FÜHLEN?

Von Dr. Gabriele Sigg

Informationen lösen oft Emotionen aus, die unbemerkt den Blick trüben und die Wahrheitsfindung erschweren. Umso wichtiger, dass wir lernen, unsere Gefühle zu spüren und zu lesen…

Ich höre die Nachrichten der Welt. Ich höre die Nachrichten mit meinem Kopf. Höre die Informationen, die teils sachlich, teils mit Emotionen gefüllt sind – Emotionen vor allem der Angst. Krieg und Leid auf der Welt. Probleme hier, Probleme da. Ich kriege Angst.

Ist das die Wahrheit? Ist das echte Angst, was ich fühle? Besteht die Welt nur aus Problemen, so frage ich mich, wenn ich sie höre. Ich fange an, die Informationen zu untersuchen.

Gerade war ich noch glücklich, mit Leben gefüllt, voller Vorfreude und Tatendrang. Nun fühle ich mich gelähmt. Es scheint alles sinnlos zu sein. Aber wie können 15 Minuten Nachrichten mich von einem Zustand der Glückseligkeit in einen Zustand der Furcht versetzen?

Echte und konstruierte Angst

In unserer Kultur haben wir gelernt, Informationen mit unserem Kopf und unserem rational-logischen Denken zu prüfen und aufzunehmen. Wir haben gelernt, über das Denken zu Wahrheit zu gelangen. Probieren wir es einmal umgekehrt und stellen die Dinge auf den Kopf. Lassen Sie uns zusammen die Informationen *fühlend* aufnehmen und prüfen.

Für ein gelingendes ganzheitliches Leben muss das Fühlen genauso ausgebildet werden wie das Denken – das fehlt bislang in unserem Bildungssystem. Aber nun der Reihe nach: Der Zustand der Angst, mit dem mich die Nachrichten hinterlassen. Was mache ich nun?

Ich spüre tiefer in mich hinein. Atme ein, halte meine Hände auf meinen Bauch, atme in den Bauch ein und aus, versuche wieder Kontakt zu mir selbst herzustellen, Kontakt zu meinem Körper. Ich erinnere mich an ein schönes Erlebnis, das ich vor ein paar Tagen hatte, denke daran – an das, was ich gefühlt hatte, an die Freude des schönen Erlebnisses, an den bunten Schmetterling, der mich an diesem Tag begleitete. Schlagartig ändert sich mein Gemütszustand, ich habe einfach den Raum gewechselt. Die Freude von vorhin, von vor den Nachrichten, ist wieder da.

Nun in diesem freudigen Seinszustand denke ich über das Geschehene nach. Was war passiert? Die Gedanken des Schreckens und des Leids haben Angst in mir erzeugt. Bin ich egoistisch, wenn ich mich nicht in das Leid der anderen hineinziehen lasse? Ich fühle in mich hinein, horche der inneren Stimme, die sich meldet. Sie sagt: „Nein. Es geht um Anteilnahme. Es hilft der Welt nicht, wenn du ins Leid verfällst.“ Ist Angst ein guter Ratgeber, frage ich weiter. Meine innere Stimme meint: „Nein, es gibt einen Urinstinkt der Angst, der dich vor Gefahren warnt, aber die Angst, die künstlich durch Gedanken oder Geschichten erzeugt wird, dient dir nicht. Sie lenkt dich nur von deinen Aufgaben ab.“

Es hat Jahrzehnte der inneren Arbeit gedauert, bis ich diese innere Stimme so klar wahrnehmen konnte, denn sie ist meist überdeckt mit gesellschaftlichen Prägungen.

Wir brauchen gefühls-intelligente Menschen auch für moralische Urteile, die nicht alle immer nur logisch-rational begründet sind.

Kulturelle Prägungen beeinflussen Wahrnehmung

Nachrichten sind ein gutes Beispiel für „kulturelle Höhlen" (siehe das Höhlengleichnis Platons und den Artikel von Christian Stahlhut). Die Art, wie wir in die Welt blicken, ist leider nicht durch das „All-sehende Auge Gottes", sondern vielfach durch unsere individuellen Schatten und unsere kulturelle Konditionierung geformt. Beides prägt nicht nur unser Denken, sondern auch unsere Emotionen und Empfindungen.

Es ist deshalb ratsam, unsere Gefühle und Emotionen sorgsam zu untersuchen, bevor wir ein moralisches Urteil bilden. Oftmals sind wir jedoch schnell damit zu sagen, was richtig und was falsch ist. Wir meinen, es zu fühlen, aber ist das ein Gefühl oder eine konditionierte Emotion?

Ein weiterer Nachrichten-Beitrag folgt: Istanbul/Türkei: Deutsche Touristin wird von türkischem Basarhändler auf dem weltberühmten Großen Basar übers Ohr gehauen. Sie bezahlt den doppelten Preis gegenüber einem türkischen Einwohner. – Empörung und Wut steigen auf. Was für eine Ungerechtigkeit! Denken und fühlen Sie das auch?

Setzen wir die kulturelle Brille ab und werfen einen Blick in die Moralforschung. Wir lesen: Der gerechte Preis wird in weiblichen Kulturen situativ verhandelt, da er die individuelle ökonomische Lage der einzelnen Parteien ins Blickfeld nimmt. In der Forschung nennt sich dies Fürsorgeethik (Care Ethics, Carol Gilligan). Gerechtigkeitsethik nennt sich das deutsche Pendant.

Die türkische Lira liegt im Sommer 2022 im Verhältnis zum Euro bei etwa 18:1. Ist es nun ungerecht, wenn der türkische Basarhändler (Basari) vom deutschen Touristen das Doppelte verlangt? Ich habe lange gebraucht, um diese Unterscheidung zu verstehen und meine kulturelle Brille abzusetzen. Und ich habe gelernt, meinen Emotionen nicht alles zu glauben, so wie ich auch meinen Gedanken nicht immer gleich glaube.



Das ABC der Gefühle

Gefühle und Emotionen erscheinen uns meist als etwas Natürliches, gar Angeborenes, Unveränderliches. Früher wusste ich nie so recht, wie ich mit meinen Emotionen und Gefühlen umgehen sollte, das hatte mir ja niemand beigebracht. Kurzum brachte ich es mir selbst bei (bzw. meine innere Stimme), und ich lernte sie zu fühlen, anstatt sie zu verdrängen, anderen überzuschieben, damit zu manipulieren oder sonstige Dinge, die Menschen unbewusst mit ihren Emotionen machen.

Wie Lesen, Schreiben, Mathematik, Biologie oder sonstige Fächer, die wir in der Schule lernen, müssten wir also auch Fühlen lernen. Stufenweise, Schritt für Schritt. Erst die Buchstaben oder Zahlen – also den Unterschied zwischen Emotionen, Gefühlen, Empfindungen. Die verschiedenen Arten von Emotionen, die es gibt: Wut, Angst, Freude, Trauer usw. Danach die Fähigkeit, sie zu fühlen und zu ändern, sodass wir uns frei und glücklich fühlen können – und leben können.

Der eine wird darin begabter sein als der andere, wie in der Mathematik, aber so wie wir gute Mathematiker brauchen, brauchen wir auch gefühlsintelligente Menschen, die unsere Kinder erziehen und sie zu charakterlich starken Mitgliedern unserer Gesellschaft machen. Wir brauchen sie aber auch, um in der Wirtschaft Balance herzustellen – zwischen der Fürsorgeethik und der Gerechtigkeitsethik, zwischen dem weiblichen und männlichen Prinzip. Wir brauchen gefühlsintelligente Menschen auch für moralische Urteile, die nicht alle immer nur logisch-rational begründet sind. Aber wie lernen wir nun Fühlen?

Gefühle fühlen und Gefühle denken

Gerne vergleiche ich „Gefühlstraining" mit Muskeltraining. Wenn wir lange Zeit nur unsere rechten Armmuskeln trainiert haben, werden wir meist als Erstes unseren rechten Arm gebrauchen, da die Muskeln hier eingespielt sind und routinemäßig funktionieren. Versuchen wir unseren linken Arm zu benutzen, fällt es uns erst schwer. Der Muskel muss trainiert werden, die Sehnen gedehnt. Das tut anfangs sehr weh und kann nur Schritt für Schritt erfolgen, sonst reißen die Sehnen. Ist der linke Arm aber einmal trainiert, freuen wir uns darüber, was wir nun alles tun können und auch über die Balance, die wir in unserem Körper spüren.

Auch Gefühlstraining kann zu Anfang hart und beschwerlich sein, je nach Begabung und Anlagen. Selbstverständlich wird es umso einfacher, je früher (also schon von klein auf) die neuronalen Bahnen dafür gelegt werden. Aber es ist nie zu spät! Denn auch im hohen Alter kann man noch mit dem Ballett-Tanzen anfangen, eine Sprache lernen oder anderes.

Nichtsdestotrotz ist das frühe Einüben erstrebenswert, wie uns auch schon der antike Philosoph Aristoteles in seiner „Nikomachischen Ethik" hat wissen lassen. Gefühlstraining geht Hand in Hand mit „Ethiktraining", das nach eben diesem weisen Herren nicht nur mit der Vernunft denkend, sondern auch durch Übung ausgebildet werden müsse. Mut und Beharrlichkeit etwa sind Tugenden oder Herzensqualitäten, die jede Disziplin von uns verlangt und die damit gleich mit ausgebildet werden.

Dies ist letztlich eine interkulturelle Angelegenheit, denn in der Ausbildung der Herzintelligenz werden sich jenseits kultureller Besonderheiten die transkulturellen Werte des Mensch-Seins herauskristallisieren.

Entwicklungsstufen des Fühlens

Fühlen zeigt sich wie Denken in verschiedenen Entwicklungsstufen. Der antike Philosoph Platon unterschied in seinem Liniengleichnis drei Stufen des Denkens:

- Meinung – *doxa*
- Intellektuell-analytisches Wissen – *dianoia*
- Wissen / Erkenntnis – *episteme*
- Göttliche Schau / geistiges Sehen – *nous*



In unserer Gesellschaft wird Meinungsfreiheit sehr hochgehalten. Gemäß Platon ist die eigene Meinung, diese unterste Stufe des Denkens, nicht ganz frei, weil Meinung vor allem durch unsere Schatten, wie z. B. kulturelle Höhlen, gesellschaftliche Prägungen oder Ahnenmuster, geprägt ist.

Irritiert Sie das nun oder macht es Sie wütend, wenn Platon auf Ihre Meinung „klopft"? Sie dürfen erleichtert sein, es gibt auch richtige Meinung. Diese muss jedoch geprüft werden. Dazu braucht es auch das Denken und die nächste zweite Stufe, die intellektuelle Analyse, wie wir sie zum Beispiel heute in Mathematik lernen. Deshalb wäre es verheerend, die Disziplin der Mathematik abzuschaffen, weil das uns in Gefühlsduselei abgleiten lassen könnte. – Dies ist mit Emotionaler Bildung *nicht* gemeint. Wir wollen nicht in unseren Emotionen baden und uns in unserem Leid suhlen, sondern sie entwickeln!

Analog zur Meinung im Bereich des Denkens, könnte man auf einer ersten Stufe im Bereich des Fühlens Emotionen einordnen, diese lauten tönenden „Leidenschaften" *(eros),* welche Aristoteles zu kultivieren anmahnte, um ein gutes Leben führen zu können. Sie führen uns in der zweiten Stufe zu *philia,* zu einer Form von Liebe, die den Anderen nicht zum sinnlich-begehrbaren Objekt reduziert, sondern auch Fürsorge und Liebe empfindet. Die lauten Emotionen werden etwas ruhiger und können anfangen, für den Anderen mitzuempfinden.

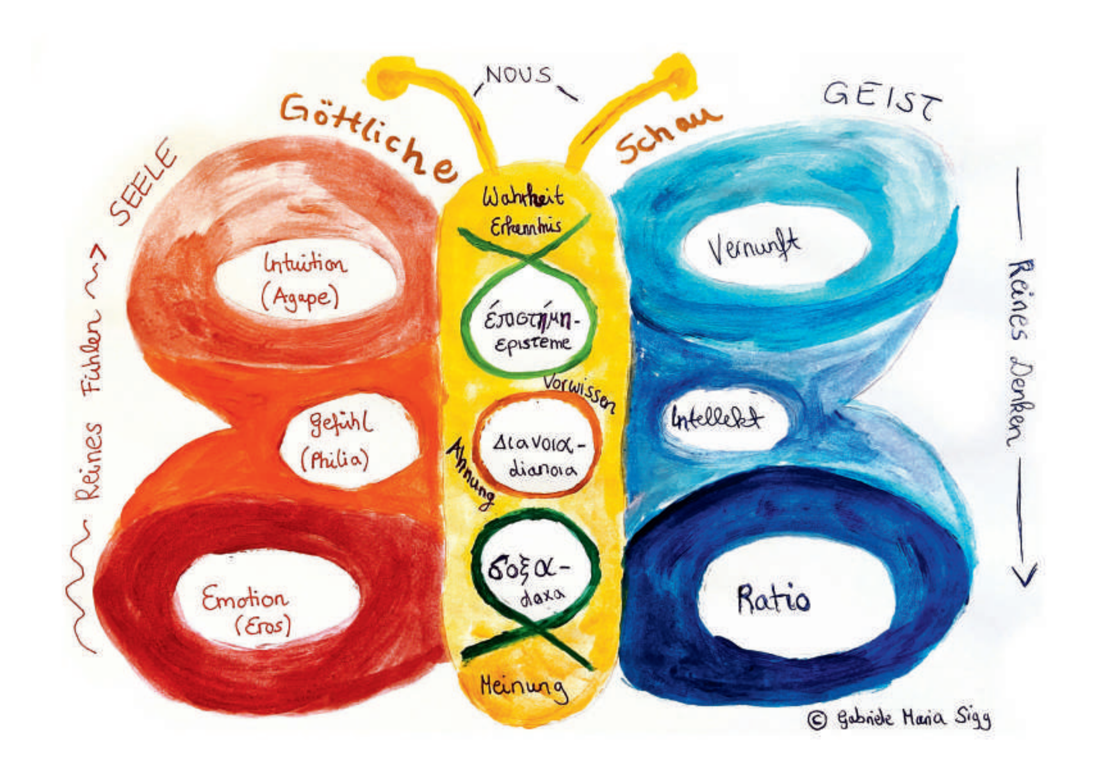


Diagramm: Stufen des Fühlens in Anlehnung an Platons Stufen des Denkens

Information ist kein Wissen.

Zu reiner Erkenntnis *(episteme)* kommen wir in der dritten Stufe, wo eigentlich auch Geisteswissenschaft angeordnet ist, die uns geradewegs zur Göttlichen Schau *(nous)* führt. Wir können hier als entsprechendes Gefühlspendant die Intuition, das reine Seelengefühl und damit auch Schöpfungsliebe *(agápē)* anordnen. Reine Schöpfungsliebe muss nicht (wie in christlicher oder anderer patriarchaler Religionslogik) Eros ausschließen, sie transformiert jedoch die rohe Leidenschaft in Einklang mit dem göttlichen Logos.

Denken und Fühlen ergänzen und befruchten sich in dieser Entwicklungsspirale gegenseitig wie Checks & Balances. Das männliche Denken bewahrt das weibliche Fühlen vor dem Suhlen im Leid. Das weibliche Fühlen stellt der Gerechtigkeit Barmherzigkeit und Fürsorge zur Seite.

Der Kompass in unserem Herzen

Die Nachrichten neigen sich dem Ende zu. Ein letzter Beitrag folgt. Türkei: Demonstranten werden willkürlich von der Polizei festgenommen. Vor Reisen in das Land wird bis auf Weiteres gewarnt. – Empörung in Deutschland. Wie kann man nur das Demonstrationsrecht einschränken?

Ich wende die „drei Siebe des Sokrates" an: „Ist die Information gut, ist sie wahr, ist sie nützlich?"

Gerade wollte ich wieder nach Istanbul reisen. Ist es zu gefährlich? Ich horche in mich hinein, anstatt nur zu denken. Meine Intuition sagt: „Nein, fahre! Es besteht keine Gefahr für dich. Du hast nach göttlichem Plan jetzt dort zu sein."

Denken und Fühlen ergänzen und befruchten sich gegenseitig in dieser Entwicklungsspirale.



Informationen sind kein Wissen. Ich folge meiner inneren Stimme, obwohl ich oft nicht genau weiß, was genau kommt. Ich wage den Schritt ins Unbekannte, der die Pforten öffnet, um ganz neue Wege zu erschließen. Meine innere Stimme erwartet Vertrauen von mir. Wenn ich dem einen Schritt folge, kommt die nächste Eingabe mit dem nächsten Schritt. Dinge geschehen, die ich nie mit meinem rationalen Verstand hätte planen können. Je mehr ich dies übe, entstehen auch „Pläne" – aber nicht aus dem Kopf, sondern aus der Schau der Zusammenhänge. Es scheint, dass wir von Gott und/oder unserer Seele geprüft werden, bevor wir die nächste Eingabe erhalten. Wir sind frei und haben einen freien Willen. Wir müssen unsere Seele einladen, unser Leben zu führen.

Der Kopf will immer einen linearen Plan, auf A folgt B. „Was machen wir da?", fragt er immer ängstlich kontrollierend. Er ist leiser geworden im Laufe der Zeit. Hat gelernt, dass er meiner Herzensstimme dienen darf. Er ist wichtig auf seinem Platz für bestimmte Dinge, aber er kann nicht unser Leben führen. Unsere Seele hat den Zugang zu unserem Lebensplan.

Die Reise war Wunder-voll – wie immer, wenn ich meiner inneren Stimme folge. Kommen Sie mit?

Information & Inspiration

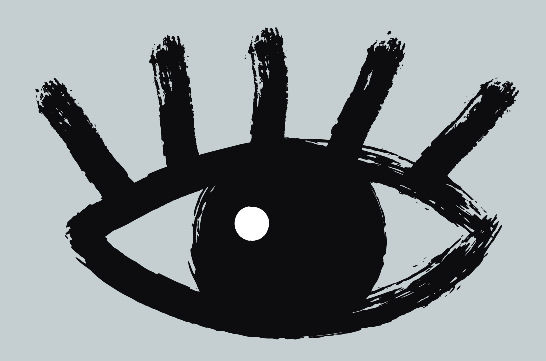
Dr. phil. Gabriele Maria Sigg studierte Soziologie, Philosophie und Kulturwissenschaft an der Universität Regensburg und promovierte an der Humboldt-Universität zu Berlin in türkisch-deutscher Betreuung. In ihren Soul-Coachings hilft sie Menschen dabei, ihren Emotionalkörper zu heilen, sodass sie ihrem Seelenweg und ihrer inneren Herzensstimme besser folgen können.

gabrielesigg.de
divine-science.org



Gewöhnlich halten wir Menschen die materielle Welt für die einzige und die ganze Wirklichkeit. Aber nur weil wir nicht gelernt haben, jenseits dieser Welt zu schauen...

Die große Täuschung



Von Kirpal Singh

„Die Wahrheit liegt innen, aber die Blinden suchen sie in der Welt draußen.“ (Kabir)

Die wenigsten Menschen sehen die Welt in ihren wahren Farben. Aber einer, der seine Seele aus den Fängen des denkenden Gemüts und der Sinne befreit hat, der sein Selbst erkannt und Gott verwirklicht hat, sieht dieselbe Welt aus einem anderen Blickwinkel. Der Geist materiell-weltlich gesinnter Menschen ist unter dem Einfluss des denkenden Gemüts vollständig mit dem Körper und den Sinnen identifiziert; so sehr, dass sie kaum zwischen dem materiellen Körper und dem geistigen „Bewohner“ des Körpers unterscheiden können. Solange das innere Auge nicht geöffnet ist, kann man die äußere materielle Welt nur von der Ebene der physischen Sinne aus betrachten. Aber alles äußere Wissen ist unwirklich und oberflächlich, rein auf die Sinnesorgane bezogen.

Wenn wir nicht lernen, wie man sich geistig über die Ebene des Körpers und der Sinne erhebt, öffnet sich das innere Auge nicht. Als Resultat sind wir nicht in der Lage, unser Selbst vom Zauber der äußeren Welt abzuziehen. Wenn wir jedoch die innere Welt erschließen, findet sich dort der feinstoffliche Körper mit den subtilen, bisher noch schlummernden *indriyas* oder Wahrnehmungsorganen. Was sollen wir in dieser misslichen Lage tun? Maulana Rumi sagt: „Lerne, die äußeren Tore deines Hauses zu schließen, und öffne das innere.“ Wer fähig ist, das Tor nach innen zu erschließen, kann daraufhin kosmisches Bewusstsein entwickeln. Er sieht die Welt von einer feinstofflichen Ebene aus und in den wahren Farben.



„O Herz, suche die Nähe von einem, der die Beschaffenheit des Herzens inwendig kennt."
(Maulana Rumi)

Geistige Blindheit

Alle, die das innere Auge nicht entwickelt haben, gelten in den Augen von erwachten Menschen als blind. Obwohl die Atmosphäre voller Mikroben ist, ist dem bloßen Auge nichts davon sichtbar. Bedeutet das aber, dass nichts in der Luft ist? Nein, dort ist etwas. Entweder wird alles, was sich in der Luft befindet, vergrößert, um der visuellen Fähigkeit unserer Augen zu entsprechen, oder unser Sehvermögen wird so verstärkt, dass es die winzigen Dinge klar sehen kann.

Ähnlich verhält es sich mit Gott: Alle heiligen Schriften bezeugen, dass die Kraft Gottes *alles* in ihrer Fülle durchdringt. Gott wohnt im Herzen eines jeden Menschen. Es gibt keinen Ort, wo sein Wort – seine manifeste Kraft – nicht ist. Aber Er ist in höchstem Maße subtil und unbeschreiblich. So kann unser physisches Auge Ihn nicht sehen. Wer aber kann Ihn dann sehen? Nur wenn wir so weit kommen, das Überbewusstsein und die entsprechende Feinheit seiner Ebene zu entwickeln, können wir eine Erfahrung von Gott haben.

Wahrheit ist schwer zu vermitteln

Kabir sieht die ganze Welt in Finsternis gehüllt und benennt das Problem: „Wie kann man jemandem erhabene Wahrheiten enthüllen?" Tatsache ist, dass alle im selben Boot sitzen – ob einer gebildet oder ungebildet, reich oder arm, Herr oder Diener ist. Alle sitzen derselben Täuschung auf. Wie kann dann ein Blinder einen Blinden führen? Dabei fallen beide in den Graben.

Einst kam ein Heiliger in ein Dorf. Von Mitleid ergriffen, warnte er die Dorfbewohner: „Morgen zu der und der Zeit wird ein heimtückischer Wind wehen. Wer von seinem Hauch berührt wird, wird irrewerden." Einige der Leute, die klug genug waren, glaubten den Worten des Weisen und versteckten sich am nächsten Tag zur entsprechenden Zeit, um sich vor dem Wind zu schützen. Alle anderen, die sich entgegen der Warnung des weisen Mannes dem Sturm aussetzten, wurden verrückt. Die Wenigen, die Schutz gesucht hatten, wurden davor bewahrt. Als der Sturm vorüber war, kamen sie aus ihrem Versteck hervor. Erstaunlicherweise wurden sie von der Mehrheit als verrückt erklärt, die es in Wirklichkeit selbst war.

Bei den weltlichen Menschen liegt der Fall ähnlich. Eine verwirklichte Seele, die sich über das Körperbewusstsein erhoben und das innere Auge entwickelt hat, nachdem sie das Selbst von der engen Verbindung mit dem Gemüt und den Sinnen befreit hat, ist sehr, sehr selten. Nur solche Menschen sehen, dass Gott allgegenwärtig ist. Alle Übrigen tappen auf der Ebene des Gemüts und der Sinne umher.

Deshalb fährt der Mystiker Kabir fort: „Wenn es einen oder zwei gäbe, könnte ich sie verstehen machen, aber ach, alle sind nur eifrig mit dem Lebenserwerb beschäftigt." Überall findet man die Leute äußerst beschäftigt damit, auf geraden oder krummen Wegen Geld zu machen. Man hält das materielle Leben für das Ein und Alles der menschlichen Existenz. Sogar jene, die behaupten, den spirituellen Weg zu gehen, machen indirekt Geschäfte. Ihre Aufgabe wäre es, wahre Menschen zu machen, aber sie sind darin gefangen, Geld zu machen. Aber wenn die Todesstunde naht, kommt man zur Besinnung. Kabir sagt auch: „Der Mensch erwacht erst, wenn die Todesengel seinen Kopf berühren." Aber dann ist es zu spät.

Aus diesem Grund werden erwachte Menschen immer, wenn sie im Auftrag Gottes in der Welt wirken, von den gelehrten weltklugen Leuten angeprangert als gefährliche Verführer, die anderen den Verstand verdrehen. Guru Nanak wurde auf diese Weise von weltlich gesinnten Menschen verurteilt. Es wurde ihm nicht gestattet, die Stadt Qasur zu betreten, damit er die Leute dort nicht irreführe. Sokrates wurde zum Tode verurteilt, weil er angeblich die Jugend verführe.

Die Menschen halten sich für gewöhnlich an das Lustprinzip, wollen das Leben mit allen Sinnen genießen. Sie erfassen nichts, was jenseits der materiellen Freuden liegt. Für diese leben und sterben sie. Deshalb findet es Kabir schwierig, solchen Menschen die höheren Werte des Lebens nahezubringen.

Pendeln zwischen Diesseits und Jenseits

Was ist die Wirklichkeit des menschlichen Lebens? Kabir sagt, dass unser Körper einem Pferd gleicht, auf dem die Seele reitet. Der Körper lebt nur so lange, wie sein Bewohner, die Seele, darin weilt und die



Lebensströme zirkulieren. In dem Moment, wo der Geist scheidet, wird der Körper zum Leichnam, der von den Angehörigen und Freunden zum Friedhof gebracht wird. Jeder von uns hat das schon miterlebt. Obwohl wir all das sehen, glauben wir doch nicht, dass auch wir eines Tages scheiden müssen. Wir betrachten die materielle Welt als etwas Wirkliches und Dauerhaftes. Aber keiner kann der eisernen Hand des Todes entgehen. Wenn er kommt, geht das ganze Spiel des Lebens zu Ende.

Wenn wir das innere Auge entwickeln, können wir nach Wunsch bereits vor dem physischen Tod in höhere Regionen gehen. Davon haben wir doppelten Vorteil: Erstens haben wir die Fähigkeit entwickelt, unsere Lebensströme aus dem lebenden Körper zurückzuziehen, und können so der schrecklichen Agonie, die den Todesprozess begleitet, entgehen. Zweitens kann unsere Seele nach Belieben in höhere spirituelle Ebenen aufsteigen oder auf der physischen Ebene wirken. Das bezeichnet man als „ewiges Leben". Von seiner Wirklichkeit ist man aber erst überzeugt, wenn man sie selbst tatsächlich erfahren hat.

Der Tod hält sich an keinen Kalender. Die Silberschnur kann jederzeit zerreißen. Daher sollten wir keine Zeit verlieren, Erfahrung jenseits des Körpers zu sammeln, um so die Angst vor dem Tod zu bannen.

Gemeinschaft mit einer Meisterseele

„Die Wahrheit liegt innen, aber die Blinden suchen sie in der Welt draußen", sagt Kabir. Das, was wir suchen, ist innen in unserem Körper zu finden – in der Seele. Aber leider suchen wir nach der Wahrheit in den Schriften oder an den Ufern von Flüssen oder auf Berggipfeln. Unsere ganzen Bemühungen liegen im Bereich der Sinne. Aber wie könnten wir Ihn da finden? Die Gotteskraft strahlt in jedem von uns in vollem Glanz, aber wegen unserer Bindung an die äußere materielle Welt können wir sie nicht schauen. Das Gemüt hält uns andauernd mit den Dingen in der Welt beschäftigt. Was tun?

Nur der Anschluss an einen Adepten, der sein Gemüt unter Kontrolle gebracht und dessen Grenzen überschritten hat, kann dem Aspiranten helfen, das Gleiche zu tun. Sonst gibt es keinen Ausweg. Maulana Rumi rät: „O Herz, suche die Nähe von einem, der die Beschaffenheit des Herzens inwendig kennt." Damit meint er, wir sollten die Gemeinschaft mit einer verwirklichten Seele, die innere Bewusstheit besitzt, suchen. Allein die Nähe eines solchen Menschen könnte uns von den inneren Trieben und Begierden erretten. Leute, die bei einem spirituell Erfahrenen sitzen, fühlen bei konzentrierter Aufmerksamkeit eine beruhigende Wirkung, wegen der hoch geladenen Atmosphäre um ihn. So ist die Gemeinschaft mit einem gottverwirklichten Meister oder Heiligen das einzige Heilmittel für alle Leiden der Welt.

Nun, wer ist ein spiritueller Meister? Einer, der in der Wahrheit gründet. Er hat sein Selbst verwirklicht, indem er es vom Einfluss des Gemüts und der Sinne befreite und eins mit der absoluten Wahrheit geworden ist. Die Nähe eines solchen Meisters gibt uns eine beruhigende Seligkeit. Und er gibt uns auch eine praktische Einführung in die Mysterien des Jenseits.

Sant Kirpal Singh (1894–1974) wirkte seit 1948 als spiritueller Meister. Auf seinen Vortragsreisen und als langjähriger Präsident der „Weltgemeinschaft der Religionen" erwarb er sich in Ost und West große Achtung und Sympathie.



TOD, DER UNERKANNTE MEISTER
EIN GESPRÄCH MIT OM C. PARKIN

Der Tod bringt große Gaben mit sich, denn er birgt das Potenzial zur spirituellen Höherentwicklung…

DU NENNST DEN TOD MANCHMAL DEN UNERKANNTEN ODER AUCH DEN GROSSEN MEISTER; WAS MEINST DU DAMIT?

Alle höchsten Befreiungslehren des Menschen lehren über den Tod, selbst wenn sie dafür andere Begrifflichkeiten benutzen. Der Tod spielt für alle Menschen, die den inneren Weg gegangen und dann in eine unpersönliche Dimension des Seins vorgestoßen sind, die entscheidende Rolle. Nun ist der Tod für den normalen Menschen zunächst kein Meister, weil der gewöhnliche Mensch (und dazu zähle ich 99 % der Menschen) dem Tod auf der sogenannten niederen Oktave begegnet; das heißt, er kennt den Tod nur auf der materiellen Ebene, was seiner materiellen Denkweise entspricht. Seine ganze Aufmerksamkeit ist gebannt in der Angst vor dem körperlichen Tod. Es gibt wenig oder noch gar kein Wissen über die höhere Oktave des Todes, nämlich den geistigen Tod.

Erst auf dieser höheren Stufe wird der Tod zu einem spirituellen Meister, der dem inneren Menschen das Tor zur Ewigkeit öffnet, denn das ist ja das große Versprechen der inneren Wege, dass sie den Menschen aus dem vergänglichen Zustand herausführen in ein Reich, das unvergänglich ist. Und dies ist kein Glaubensreich, sondern es ist real und es ist auch real erkennbar, wenn ein Mensch wirklich das Tor des Todes durchschreitet. Das ist eine Metapher, die gut klingt, aber man muss sich eben auch vergegenwärtigen, dass dieses Tor zu durchschreiten, real bedeutet, dass du dem Tod sehr, sehr nahekommst, so nahe, dass du möglicherweise gar nicht mehr getrennt bist vom Tod selbst.
Und dafür sind natürlich nur sehr, sehr wenige Menschen auch unter den Schülern des inneren Weges bereit. Es braucht eine Form der Annäherung für die meisten Menschen, denn je näher du dem Tod kommst, desto dramatischer erhöht sich die Intensität der Erfahrung, und dein Wachzustand nimmt in gewisser Weise extreme Formen an. Aber dieser Vorgang muss nicht als gewalttätig betrachtet werden, denn die Erhöhung von Intensität bedeutet nicht, dass du die Erfahrung innerer Sanftheit verlassen musst.

IN „DONNERSCHLAG UND TEMPELSTILLE" GIBT ES EINE STELLE, DIE GENAU DIESE SANFTHEIT UND EINEN WEG DER ANNÄHERUNG BESCHREIBT: „WÄHREND DU IHN INNERLICH ZITTERND BERÜHRST, ZEIGT DIR DER TOD SEIN WAHRES GESICHT. ES NAHT DAS ENDE JEGLICHER VERHAFTUNG UND INNERES LOSGELÖSTSEIN BREITET SICH AUS."

In den höchsten Formen der Lehren wird möglicherweise gar nicht mehr vom Tod gesprochen, wie beispielsweise im Zen, wenn es um die vollkommene Nicht-Anhaftung geht. Das klingt so harmlos, aber das ist es nicht, denn es ist eigentlich nur eine Umschreibung des Todes. Es gibt kein Ich unter


Das ewige Leben ist keine
Metapher, sondern eine
Realität der Mystik.

In der höheren Oktave lehrt der Tod tatsächlich die Nicht-Anhaftung.

x-Milliarden Menschen, das keine Anhaftung hat. Das Ich ist per se eine Struktur von Anhaftung, bei manchen Menschen mehr, bei anderen weniger, und das gilt für Menschen auf verschiedenen Ebenen. In dieser Aussage siehst du die ganze Dimension, was es eigentlich heißt, wenn z. B. die Lehre von Zen oder Advaita von dir verlangt, den Weg der Nicht-Anhaftung zu gehen. Da musst du dich dann fragen, ob es so einen Weg überhaupt noch gibt. Denn Nicht-Anhaftung bedeutet ja, dass jegliche Identifikation mit Leben oder Tod zu Ende ist. Das heißt, es gibt keine Anhaftung am Leben, aber es gibt auch keine Anhaftung am Tod. Es gibt gar keine Anhaftung.

UND IST DAS GEMEINT, WENN DIE WEISHEITSLEHRE SAGT: DER TOD LEHRT UNS ZU STERBEN, BEVOR WIR STERBEN?

Ja, aber auf der Ebene des körperlichen Todes, den ich ja als die niedere Oktave des Todes bezeichnet habe und dem alle Menschen begegnen, allerdings nicht in der Bewusstheit, die notwendig wäre, kann man vom Tod nicht die Lehre in Empfang nehmen. In der höheren Oktave lehrt der Tod tatsächlich die Nicht-Anhaftung. Es gibt tatsächlich sehr, sehr wenige Menschen, die gestorben sind, während der Körper lebte, und diese Menschen haben jede Form von Anhaftung verloren. Sie haben vom Tod die Lehre empfangen. Und eines der großen Beispiele der Geschichte ist ja die Begegnung von Sri Ramana Maharshi mit dem Tod. Ramana wurde als Sechzehnjähriger von dem Gedanken befallen, er müsse jetzt sterben. Daraufhin legte er sich nieder, um dem Tod zu begegnen und sich dem Tod hinzugeben, und machte dabei die Erfahrung seiner Unsterblichkeit.

Ich selber bin dem Tod unfreiwillig begegnet, obgleich das nicht so eindeutig ist, weil es auch Teil der Wahrheit ist, dass ich dem Tod begegnen wollte und schon vor dem großen Unfall eine Kette von Begegnungen mit dem Tod hatte. Natürlich ist das Ich, welches die Oktaven nicht kennt, erstmal der Auffassung, um den Tod wirklich zu kennen, müsse es dem Tod körperlich begegnen. Trotzdem hat das erstaunlicherweise dazu geführt, dass diese Begegnung auf die höhere Oktave gewechselt ist und niemand außer der Gnade selbst kann beantworten, warum das passiert ist.

FÜR MICH IST DIE BEGEGNUNG MIT DIR, DIE BEGEGNUNG MIT DEM LEHRER ÜBERHAUPT, AUCH DIE BEGEGNUNG MIT DEM TOD. MAGST DU DAZU ETWAS SAGEN?

In der Begegnung mit einem Lehrer, der jenseits des persönlichen Prinzips existiert, kann in dir erst dann das Vertrauen wirklich wachsen, wenn deine Begegnung mit dem Tod nicht mehr ausschließlich von Angst beherrscht ist. Denn wir wissen, dass Angst, also die Anhaftung am System Angst, nicht zu einer ausschließlich wohlwollenden Haltung führt, sondern in der geistigen Blase eines Menschen Feindseligkeit auslöst. Und deswegen gibt es in den Menschen mitunter ein Thema von Feindseligkeit gegenüber einem Lehrer, der die Befreiung des Ichs lehrt. Das ist zwar ein Missverständnis, aber es ist erstmal die Realität der Menschen.

DIESE ABWEHR ODER ANGST DES ICHS, DAS DEUTLICH FÜHLT: „ES GEHT MIR AN DEN KRAGEN“, IST JA NUR DIE EINE SEITE, UND DIE ANDERE SEITE IST EBEN DIE SEHNSUCHT NACH DIESER ENDGÜLTIGKEIT, NACH DEMASKIERUNG.

Ja, nicht nur „Es geht mir an den Kragen“, sondern auch „Das will ich nicht erleben“. Aber wie du schon sagst, es geht hier um ein Ringen, ein inneres Ringen dieses Ichs, das einerseits der eigenen Befreiung feindselig gegenübersteht, und andererseits eben eine Sehnsucht danach in sich trägt. Diese Sehnsucht ist bei den meisten Menschen noch gar nicht geweckt, aber bei einigen wenigen Menschen, die ich als die Menschen des inneren Weges bezeichne, ist sie geweckt und es kommt jetzt ein zunehmend bewusster werdendes Ringen in Gang. Das ist ein innerer Kampf, und bei jedem Kampf gibt es gewöhnlich einen Gewinner und einen Verlierer und die Frage ist, wer oder was gewinnt die Oberhand? Die Sehnsucht oder eben der Unwille?

ES GIBT IN MIR DIE IDEE VOM HINAUSSCHIEBEN DES TODES, VON EINER SCHONFRIST.

Das Leben in der Zeit ist eine Erfindung des Ichs, deren Hauptabsicht darin besteht, eine Schonfrist gegenüber dem Tod zu erwirken. Dass das Ich die Zeit selbst erschaffen hat, ist dem Ich aber nicht wirklich gegenwärtig; es glaubt,

Zeit sei eine objektive Größe des Daseins und es sei selbstverständlich, dass jeder und alle darin leben würden. Paradoxerweise und absurderweise ist das Ganze ja ein System der Schonfrist vor dem Sein, ein eigenes Kontrollsystem des Ichs, dem es um eine Form des Machterhalts, d. h. ums Überleben geht. Ob das nun sinnvoll ist oder nicht, ob das dem Herzenswunsch entspricht oder nicht, das ist dem Ich nicht wichtig.

Dass dieses ganze Konstrukt erstens eine Erfindung und zweitens beschränkt ist auf die sogenannte niedere Oktave des Todes, all das ist dem Ich überhaupt nicht gegenwärtig, und all das spielt auch für die meisten Menschen gar keine Rolle. Das spielt erst dann eine Rolle, wenn auf einem inneren Weisheitsweg ein Mensch den Ruf der Seele wahrnimmt, der tatsächlich ein Ruf der Ewigkeit ist. Das ewige Leben ist keine Metapher der Theologie oder der Philosophie, sondern eine Realität der Mystik und der hohen Nicht-Zweiheitslehren. Sie kann tatsächlich während des vergänglichen Lebens eines Menschen realisiert werden, wenn jede Anhaftung zu Ende ist und das Tor des Todes, wenn auch vielleicht mit Angst, durchschritten wird.

Viele Menschen denken, ich will nur das sterben lassen, was mir Unwohlsein bereitet, was mir unbequeme Augenblicke im Leben verursacht. Aber dass der Tod keine selektive Vergänglichkeit darstellt, sondern dass der Tod absolut radikal und endgültig ist, weil er alles nimmt, das ist natürlich eine ganz andere Dimension, die zeigt, dass das Ich nicht in der Position ist, Bedingungen an den Tod zu stellen, nach dem Motto: „Bitte nimm mir das, was mir nicht genehm ist oder was mir Leiden verursacht."

Das Leid des Menschen ist nicht sein Schmerz oder seine Angst oder verschiedene Zustände des Unbehagens seines körperlichen Daseins, die Vergänglichkeit an sich ist das Leiden. Und welcher Mensch ist aus der Vergänglichkeit wirklich ausgestiegen und nicht in ein neues Glaubensreich eingetreten, sondern in das, was die Quelle des Lebens und der Vergänglichkeit ist? Unsere Tradition nennt das GOTT, aber die indische Advaita-Tradition, aus der ich komme, nennt es einfach das SELBST. Und dieses SELBST ist absolut real.



Information & Inspiration

OM C. PARKIN, MYSTIKER UND WEISHEITSLEHRER, GIBT SEINE ERKENNTNIS DES ABSOLUTEN IN FORM VON GESPRÄCHEN UND VON INNERER ARBEIT, SOWIE ALS AUTOR WEITER. GRÜNDER UND LEITER DER MYSTERIENSCHULE ENNEALLIONCE UND DES MODERNEN KLOSTERS GUT SAUNSTORF.

Website: *om-c-parkin.de*

OM C. Parkin:
Donnerschlag und Tempelstille.
(advaitaMedia, 2004)





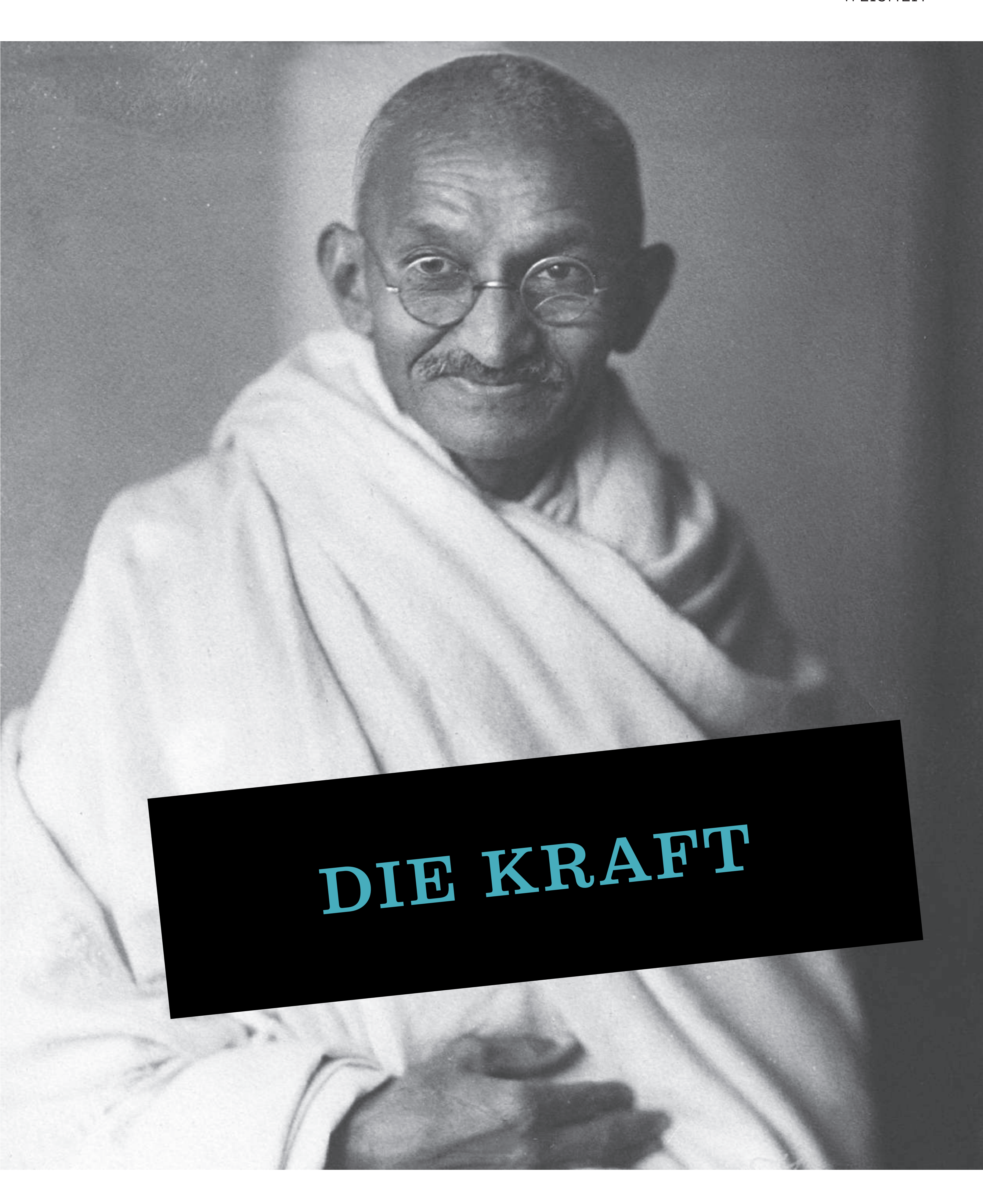
Wandelt sich rasch auch die Welt
wie Wolkengestalten,
alles Vollendete fällt
heim zum Uralten.

Über dem Wandel und Gang,
weiter und freier,
währt noch dein Vor-Gesang,
Gott mit der Leier.

Nicht sind die Leiden erkannt,
nicht ist die Liebe gelernt,
und was im Tod uns entfernt,

ist nicht entschleiert.
Einzig das Lied überm Land
heiligt und feiert.

Rainer Maria Rilke, Sonette an Orpheus XIX



DIE KRAFT



DES PAZIFISMUS

Ein kompromissloses Nein zum militärischen Faustrecht ist gerade aktueller denn je. Auch Margot Käßmann und Konstantin Wecker erinnern an das Ja zum Frieden.

Von Martina Pahr



Im April diesen Jahres baten deutsche Künstler:innen Bundeskanzler Olaf Scholz in einem offenen Brief um Besonnenheit im Ukraine-Krieg, um Deeskalation und Kompromissbereitschaft. Sie wurden dafür als weltfremd scharf kritisiert. Kann in einer Welt, wo das Recht des (materiell) Stärkeren gilt, wo eine menschenverachtende Wirtschaft Regierungsentscheidungen diktiert und Kompromisse als Schwäche empfunden werden, Pazifismus überhaupt noch einen ernstzunehmenden Wert darstellen? Zwar gibt es Menschenketten für den Frieden, doch der Ruf der Medien, eben diesen bewaffneten Kampf zu unterstützen, ist lauter. Wurde zu Corona-Zeiten der Schutz von Menschenleben zum höchsten Wert ausgerufen, ist es jetzt die Freiheit, die mit allen Mitteln verteidigt werden muss. Wer aktuell die Meinung äußert, man könne mit Waffen keinen Frieden erreichen, wird als naiv belächelt. Wie soll das denn auch funktionieren – allein mit Reden bei Tee und Keksen? Und doch steckt im Pazifismus eine Kraft, die nicht nur in Friedenszeiten anerkannt werden sollte, sondern gerade dann, wenn es brenzlig wird.

DIE KRAFT GEWALTLOSEN HANDELNS

Dieser Gandhi, lachte das englische Militär, nachdem die Kolonialmacht Indien in den 1940ern verlassen musste. Es sei ohnehin geplant gewesen, hier abzuziehen, weil sich unterm Strich das Unternehmen für die Imperialherren nicht rechne. Das habe nichts mit dem Lendenschurzträger zu tun. Doch wer die Prachtbauten sieht, die die Engländer für ihre Verwaltung in Neu-Delhi noch kurz zuvor errichtet hatten, erkennt, dass sie nicht vorhatten, dem Halbkontinent in absehbarer Zeit – oder überhaupt – den Rücken zu kehren. Sie mussten sich tatsächlich einem Mann beugen, der nur über eine Waffe verfügte: das Nein des gewaltfreien Widerstands. Aber wir müssen gar nicht so weit schauen: Auch die Montagsdemonstrationen in der DDR haben einen wesentlichen Teil zur Wiedervereinigung beigetragen.

Dieses Nein kann sich auf verschiedene Weise äußern: durch Überzeugungsarbeit, die möglichst viele Menschen für die Seite der Gewaltlosigkeit gewinnt; durch zivilen Ungehorsam, der nicht angreift, sondern Kooperation verweigert; durch Streiks und Boykotte; durch gewaltfreie Proteste und Demonstrationen, die zeigen, wie viele Menschen die Sache unterstützen; durch die Bereitschaft, Opfer zu bringen, zu hungern oder Strafen zu ertragen; durch öffentliche Reden und Verbreitung von Texten; durch gewaltlose Interventionen, wie Sitzstreiks, mit denen Zugänge blockiert werden…

Der Bürgerrechtler Martin Luther King nannte Gandhi als Vorbild und nutzte den gewaltlosen Widerstand gegen Diskriminierung, Rassismus und schließlich auch gegen den Vietnam-Krieg. Als er 1964 den Friedensnobelpreis entgegennahm, sagte er: *„Gewaltlosigkeit ist die Antwort auf die entscheidende politische und moralische Frage unserer Zeit – die Notwendigkeit, dass der Mensch Unterdrückung und Gewalt überwindet, ohne zu Unterdrückung und Gewalt Zuflucht zu nehmen.“* Auch der südafrikanische Aktivist und ehemalige Präsident Nelson Mandela lehnte Konfrontation zugunsten der Annäherung ab und bekam dafür 1993 den Friedensnobelpreis.

Früher als diese beiden, bereits 1905, erhielt die österreichische Aktivistin Bertha von Suttner ihn für ihr Werk „Die Waffen nieder“ – obwohl sich die Medien über die „Friedensbertha“ ausgiebig mokierten. Schriftsteller Stefan Zweig revidierte dieses Urteil: „Aber eben diese Frau wusste [...] um die fast vernichtende Tragik des Pazifismus, daß er nie zeitgemäß erscheint, im Frieden überflüssig, im Kriege wahnwitzig, im Frieden kraftlos ist und in der Kriegszeit hilflos.“ Unter allen Frauen, die im Lauf der Jahrzehnte den Friedensnobelpreis empfingen, seien jene genannt, die sich explizit gegen Gewalt und für Vermittlungen und Verhandlungen einsetzten: 1976 waren das Betty Williams und Mairead Corrigan für die internationale Friedensbewegung, die in ihrer Arbeit im Nordirland-Konflikt gründete; 1982 die Schwedin Alva Myrdal, Delegierte der UN-Abrüstungskonferenzen; 2011 schließlich die Aktivistinnen im gewaltfreien Kampf für die Sicherheit von Frauen: Ellen Johnson Sirleaf, Leymah Gbowee und Tawakkol Karman aus Liberia und dem Jemen.

„Es gab nie einen guten Krieg oder einen schlechten Frieden.“ (Benjamin Franklin)



REVOLUTION DER GEWALTLOSIGKEIT

Anfang der 1980er-Jahre herrschte zwar kein Krieg in Europa, doch eine durchaus begründete Angst davor. Als die Sowjetunion SS 10-Mittelstreckenraketen aufstellte, wollte die NATO darauf mit der Stationierung von Pershing-II-Raketen und Marschflugkörpern reagieren. Die Begründung: „Der Friede muss bewaffnet sein.“ Denn wer kann in Frieden leben, wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt bzw. er diesen nicht durch seine Rüstungspower abschrecken kann? Der Auftakt einer großen Friedensbewegung, die sich an dem 1982 veröffentlichten „Berliner Appell – Frieden schaffen ohne Waffen“ orientierte. Dessen Prämisse: Gewaltlosigkeit ist nicht nur ein besserer, sondern sogar der einzige Weg, um aggressionsgeladene Situationen zu deeskalieren.

Daran erinnern Margot Käßmann und Konstantin Wecker jetzt mit der Neuauflage ihrer gemeinsamen Anthologie, die erstmals 2015 erschienen ist. Im Vorwort schreiben die ehemalige Ratsvorsitzende der Evangelischen Kirche in Deutschland und der oft als „linker Anarchist“ bezeichnete Liedermacher: „Wir sind fest davon überzeugt, dass sich mit Waffen kein Frieden erzwingen lässt und Gewaltlosigkeit der einzige Weg ist, der herausführt aus dem Konflikt, aus der Spirale der Gewalt. Denn Gewalt schafft stets neue Gewalt.“ Die beiden haben klassische Texte von Konfuzius über Franz von Assisi bis hin zu Else Lasker-Schüler zusammengetragen, Liedertexte von Wecker und schließlich moderne Texte namhafter Persönlichkeiten in Sachen Frieden. Alle setzen sie Aufrüstung, Waffenlieferungen und militärischer Konfrontation eine andere Alternative entgegen: „Frieden ist keine Illusion, Frieden ist machbar. Wir können uns ent-rüsten!“ Und sollten es auch, damit die Stimme des Pazifismus nicht verloren geht. Denn mit ihr, so Wecker, würde auch die Idee dahinter verschwinden.

Käßmann empört die medial befeuerte Dominanz des Bellizismus, „der ständig nach mehr Waffen ruft“. Wie können wir von Frieden sprechen, wenn wir Bürgerkriegsparteien mit Waffen aus Deutschland beliefern … natürlich nur aus „humanitären Gründen“: um den Menschen dort zu helfen, sich gegen die Aggressoren zu verteidigen. Käßmann: „Man macht es sich zu leicht, wenn man den Pazifismus als naiv hinstellt.“ Und Wecker: „[Unsere Leistungsgesellschaft ist] eine gewalttätige Gesellschaft, und man merkt, dass sie Kriege braucht, um sich am Leben halten zu können.“ Er setzt ihr seinen „Traum von einer friedlichen Revolution“ entgegen, über die man sich leicht lustig machen kann. Aber: „Was gibt es denn Schöneres, als wenn sich Menschen an den Händen fassen und sagen: ‚Make love, not war‘?“

Fotonachweis: S. 61 Gandhi (Studio photograph of Mahatma Gandhi, London, 1931. Elliott & Fry, wiki-commons) / S.62 Martin Luther King (Dick DeMarsico, World Telegram staff photographer – wiki-commons) / Margot Käßmann (Claude Truong-Ngoc – wiki-commons) / S. 64 Benjamin Franklin (Gemälde Joseph-Siffred Duplessis)

„Lieber 100 Stunden umsonst verhandeln, als eine Minute schießen.“

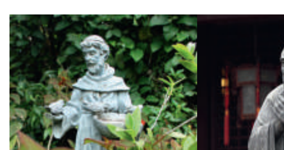
(Helmut Schmidt)

DIE FREQUENZ DES FRIEDENS

Pazifismus ist Bestandteil eines spirituellen Lebens. Auf der „Skala des Bewusstseins“ des US-amerikanischen Mystikers und spirituellen Lehrers David Hawkins stellt der Frieden die zweithöchste Bewusstseinsebene dar – mit dem Wert 600 versehen. (Die Bewusstseinsebenen darüber, 700 bis 1000, nimmt die Erleuchtung ein.) Freude findet sich auf Ebene 540, Liebe auf 500. Zum Vergleich: Angst ist auf der Bewusstseinsebene 100 angesiedelt, Begehrlichkeit auf 125, Wut auf 150 und Stolz auf 175. Alles Bewusstseinszustände, die mit Krieg und Konflikt assoziiert werden können.

Es scheint leicht, im Frieden mit sich und der Welt zu sein, wenn man im stillen Kämmerlein meditiert. Es ist die Begegnung mit anderen, die nicht friedlich meditieren und möglicherweise andere Werte haben, die das Risiko von Auseinandersetzung mit sich bringt. Natürlich: Erst muss der Frieden im eigenen Herzen beginnen, bevor er das eigene Haus, die Stadt und schließlich die Welt erreichen kann. Doch er darf nicht nur im Herzen bleiben, denn Pazifismus ist kein Rückzug. Er fordert vielmehr dazu auf, die eigene Spiritualität zu behalten und sich doch mit der Welt zu verbinden; die persönliche Arbeit mit dem politischen Engagement zu vereinbaren. Dies stellte die Theologin Dorothee Sölle in ihrem Buch „Mystik und Widerstand“ dar, mit dem sie „die Unterscheidung von mystischem Innen und politischem Außen aufheben“ will – um des Innen willen. Ihre Botschaft: Wer erkennt, dass die eigenen Werte mit denen, die in der Welt herrschen, nicht konform gehen, soll Widerstand leisten. Mit ihrem zweiten Mann Fulbert Steffensky begründete sie die „Politischen Nachtgebete“ in Köln, durch die sie spürbar Politik und Spiritualität verband. Konstantin Wecker ist nach eigener Aussage „hingerissen“ von ihrem Buch: „Dieser Mut beschäftigt mich zurzeit immer mehr. Zur Spiritualität zu stehen, die in einem wohnt, und trotzdem nicht auf das politische Engagement zu verzichten.“

Eine Herausforderung, die nicht einfach ist. Aber doch notwendig, wenn der Aktionismus und die Stimmen der Kriegstreiber immer lauter werden. Denn wenn Auge um Auge vergolten wird, ist die ganze Welt bald blind.





Inspiration & Information
Margot Käßmann / Konstantin Wecker (Hrsg.):
Entrüstet euch! Von der bleibenden Kraft des Pazifismus
(bene! Verlag, 2022)

Dorothee Sölle:
Mystik und Widerstand. „Du stilles Geschrei“
(Kreuz, 2014)



DEN AFFEN IN UNSEREM KOPF ZÄHMEN

Von Tina Engler





Auf einer Wanderung auf dem Wicklow-Way in Irland erklärt die promovierte Neurowissenschaftlerin Karolien Notebaert ihrer Tochter was es braucht, um glücklich und erfüllt zu leben. Darüber hat sie ein Buch geschrieben…

Wer bin ich? Wie „ticke“ ich? Warum handle ich, wie ich handle? Wie schaffe ich es, an meinen ureigenen Wesenskern zu kommen? Mein volles Potenzial auszuschöpfen? Und was ist eigentlich der Sinn des Lebens? All’ das sind Fragen, mit denen auch ich mich seit meiner frühen Jugend beschäftige. Ich finde es spannend zu erfahren, wie Hirn, Gedanken, Emotionen und Gefühle zusammenwirken, warum ich bin, wie ich bin. Und genau darüber hat die Neurowissenschaftlerin Karolien Notebaert ein Buch geschrieben: „Drei Tage, zwei Frauen, ein Affe und der Sinn des Lebens.“ Das Buch ist wie eine Reise: Äußerlich nimmt es uns mit in die wunderbar wilde Natur Irlands, innerlich führt es uns zu uns selbst. Die Autorin beschäftigt sich tagtäglich mit unserem komplexen Hirn und ist begeistert über dieses Wunderwerk, das tatsächlich in der Lage ist, sich zu wandeln, wenn wir es wirklich wollen. Denn dann kann der „Affe“ in unserem Kopf, unsere steten Gedanken, die immer etwas zu plappern haben, tatsächlich auch mal ruhig sein. Wir selbst haben es in der Hand.

Als ich die gebürtige Belgierin zum Interview treffe, bin ich aus persönlichen Gründen komplett durcheinander. So stürze ich im intensiven Gefühlstaumel förmlich ins Interview und komme nicht umhin, Karolien Notebaert gleich von meinem Erlebnis zu erzählen:

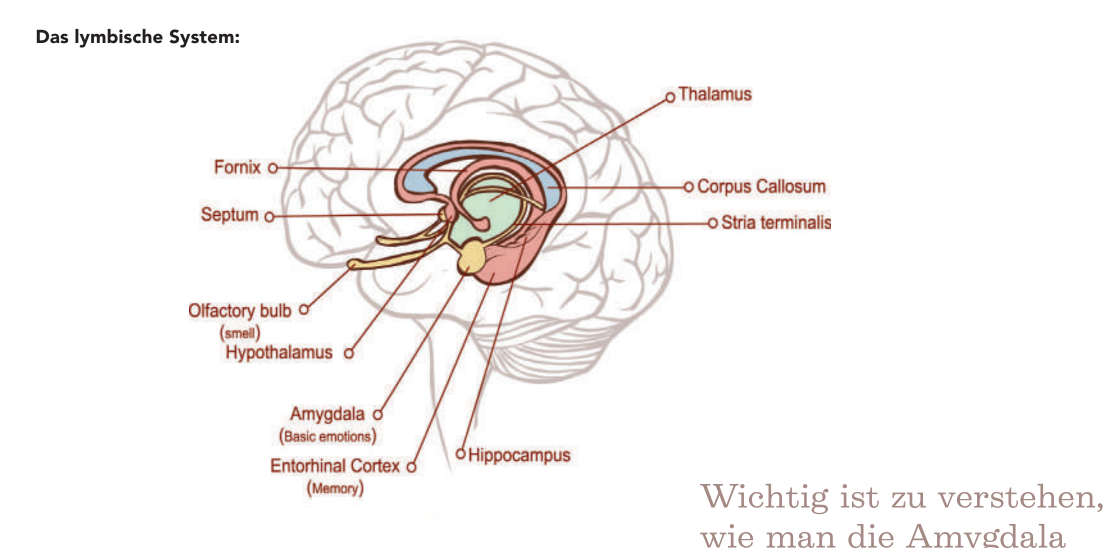
Viele von uns haben das Spüren verlernt, versuchen alles über den Kopf zu regeln.



Frau Notebaert, eigentlich wollte ich Ihnen anfangs eine ganz andere Frage stellen, aber ich bin gerade ziemlich verwirrt. Ich habe einen Exfreund nach 36 Jahren heute zum ersten Mal wieder gesprochen. Bei der Recherche für einen Artikel stolperte ich über seinen Namen. Nun haben wir die letzten Stunden gechattet. Ich bin gerade total durch den Wind. Was passiert da in meinem Kopf?

Ehrlich, Tina, ich finde es toll, dass Sie so offen sind. So einen emotionalen Auftakt hatte ich noch nie und ich finde es wunderbar. Spannend. – Unsere Emotionen sind tief verankert in unserem Hirn. Sie helfen uns in vielerlei Hinsicht. Dass Sie jetzt so durcheinander sind, liegt daran, dass die Zeit mit diesem Mann Sie emotional stark geprägt und berührt hat. Die Erfahrungen, die Sie damals gemacht haben, sind intensiv verknüpft mit starken Emotionen. Diese Verbindung zwischen dem Erlebnis heute und den Emotionen von damals wurde plötzlich wie aus dem Nichts wieder aktiviert. Emotionen sind ja keine Kopfsache, und somit auch nicht unmittelbar steuerbar. Die Emotion an sich ist eine Körpersache. Sie kommen dadurch ins Spüren. Auf jeden Fall heißt das, dass dieser Mann Ihnen wirklich etwas bedeutet hat.

Das lymbische System:



Wichtig ist zu verstehen, wie man die Amygdala regulieren kann.

Was bedeutet es, wenn nach Jahrzehnten plötzlich die Emotionen so hoch kochen?

Sie sagten, Sie wären zum Zeitpunkt Ihrer Sommerliebe 22 Jahre alt gewesen? Im neurowissenschaftlichen Bereich zählt das gerade noch zur Jugend. In der Kindheit und Jugend sind Emotionen noch sehr viel stärker ausgeprägt. Das liegt daran, dass das limbische System, über das ich auch in meinem Buch schreibe, quasi noch frei liegt, also ist alles viel unmittelbarer. Wenn wir älter werden, ist der obere Teil des Hirns, der Kortex, so entwickelt, dass wir unsere Emotionen besser regulieren können. Wenn aber eine Emotion sehr intensiv anwesend ist, braucht der Kortex – insbesondere der Präfrontalkortex – viel Energie, um diese Emotion regulieren zu können. Es muss damals eine ziemlich starke Verliebtheit gewesen sein und deshalb hat es so viel Platz in Ihrem limbischen System eingenommen. So eine Verliebtheit wollen wir ja auch nicht unbedingt regulieren.

Danke, das erklärt einiges. Ihr Buch handelt auch davon, das verborgene Potenzial in sich auszuschöpfen. Wie kann uns das gelingen, wo viele von uns negative Leitsätze im Kopf haben?

Wir alle haben viele Talente und Potenziale, aber oft blockieren wir uns selbst. Unsere Leistungen hängen stark mit unseren Gedanken und unseren Emotionen zusammen. Wir alle haben zum Beispiel das Potenzial zu singen, doch das gelingt uns meist am besten, wenn wir ganz entspannt alleine sind, etwa unter der Dusche. Da bringen wir unsere persönliche Bestleistung, weil wir ungehemmt sind. Jetzt, im Interview, fühle ich mich unsicher, weil wir uns nicht kennen. Das Potenzial zum Singen habe ich auch jetzt noch, doch das Hirn beginnt Störungen zu produzieren, weil die Situation mich ein wenig verunsichert. Es sind genau die Störungen, die uns, biologisch betrachtet, in unserem Potenzial blockieren. In solchen Momenten geht unglaublich viel Potenzial verloren, weil wir uns selbst zurücknehmen und innere Ängste schüren, den Erwartungen nicht zu entsprechen. Dabei sind wir es selbst, die diese produzieren. Beim Sport ist es genauso: Diejenigen, die gewinnen, sind körperlich nicht unbedingt besser als die, die auf den hinteren Plätzen landen, aber sie haben gelernt, mental diese Blockaden zu lösen.

Wie geht das?

Es geht darum zu schauen, wie man Zugang zu seinem eigenen Potenzial bekommt. In bestimmten Situationen produziert das Gehirn, oft unbewusst, negative Gedanken die uns blockieren. Für unseren Körper ist es egal, ob wir unter der Dusche oder vor Menschen singen, doch wir schalten das Hirn ein und unzählige Informationen fliegen uns entgegen: Das sind Gedanken wie: „Ich will gefallen, ich bin nicht vorbereitet, die anderen sind besser." Man stellt sich selbst ein Bein. Das wiederum triggert die Teile im Hirn, die die Blockaden auslösen. Es fängt tatsächlich mit unseren Gedanken an. Diese sind geprägt von unseren eigenen Erfahrungen, den Erwartungen, der Gesellschaft, unseren Werten, unserer Kultur.

Und natürlich auch von den Leitsätzen, die wir in der Kindheit mitbekommen haben. Viele dieser Glaubenssätze sind total unbewusst, aber sie hemmen uns in der Entwicklung unserer Potenziale.

Ein wichtiger Teil unseres Hirns, der uns glasklar aufzeigt, was da passiert, sind die „Mandelkerne“, die Amygdala. Als Bestandteile des limbischen Systems spielen die Mandelkerne eine große Rolle bei der emotionalen Bewertung von Situationen und verknüpfen Sinneseindrücke mit Gefühlen wie Angst, Wut und Freude. Sie sind auch unsere kleinen Kontrollfreaks, denn in echten Gefahrensituationen erspüren wir durch sie instinktiv, was zu tun ist, ohne nachzudenken. Aber sie werden leider auch manchmal aktiviert, wenn wir uns mit diesen ängstlichen zweifelnden Gedanken herumschlagen. Und das führt dazu, dass diese Blockade entsteht. Wie beim Beispiel mit dem Singen: Lauter Gedanken, keine echte Gefahr, aber meine Amygdala blockieren mich dennoch, weil ich sie quasi durch meine eigenen Ängste und Gedanken hervorgelockt habe.

Wie können wir damit umgehen, wenn wir in eine solche Situation kommen?

Wichtig ist zu verstehen, wie man die Amygdala regulieren kann. Wenn alle das wüssten und die Mandelkerne „im Griff“ hätten, würde die Welt komplett anders aussehen. In der Psychologie nennen wir das Selbstregulierung. Sie ist die Voraussetzung für beruflichen und privaten Erfolg. Es gibt verschiedenste Strategien, die wir hier anwenden können. In meinem Buch erwähne ich eine non-kognitive Strategie: Mindfulness. Das ist eine Art von Achtsamkeits-Meditation. Sie hat eine ungeheuer positive Wirkung auf unsere Amygdala. Wenn man sie regelmäßig anwendet, kann man sogar sehen, dass sie sich im Laufe der Zeit signifikant beruhigt. Wenn man Mindfulness regelmäßig praktiziert, wird man gelassener und entspannter. Bedenkt man, dass die Mandelkerne unser Blockadengeber Nr. 1 sind, wird klar, dass wir durch Mindfulness einen größeren Zugang zu unserem Potenzial bekommen können.

Was genau verbirgt sich hinter „Mindfulness“?

Mindfulness besteht aus einer Übung, bei der man die Aufmerksamkeit zu seinem Körper ins Hier und Jetzt bringt, ohne zu bewerten. Das ist das Wichtige dabei, denn durch das Bewerten werden Emotionen getriggert. Im Gehirn haben wir verschiedene Netzwerke. So ist das „Default Mode Network“ für das ständige Triggern unserer Gedanken zuständig – es ist quasi der Affe in unserem Kopf. Das „Direct Experience Network“ haben wir auch noch. Diese beiden Netzwerke können rein biologisch nicht gemeinsam aktiv werden. D. h., wenn ich eine Mindfulness-Meditation mache, aktiviere ich das „Direct Experience Network“ und das Triggern ist automatisch ausgeschaltet.

Wie kommt das?

Das Hirn kann nicht gleichzeitig denken und spüren. Viele von uns haben das Spüren verlernt, versuchen alles über den Kopf zu regeln. Das ist, was Mindfulness tut, es bringt uns wieder ins Spüren. Oft genug befinden wir uns gedanklich in Negativschleifen, denn gerade diese Gedanken sind besonders präsent.

Mit meiner Arbeit möchte ich dazu beitragen, dass die Menschen wieder mehr ins Spüren kommen. Ankommen in ihrem eigenen Körper. Unsere ganzen Emotionen liegen im Körper, es findet eine biologische Veränderung im Körper statt. Die Gedanken sind nur ein ganz kleiner Teil. Ich glaube, dass wir viel zu weit weg sind von unserem eigenen Körper. Wir fühlen uns oft nicht wohl in und mit ihm.

Wie schaffen wir es dennoch, bei uns zu sein, obwohl wir viel im Außen sind?

Mindfulness ist ein guter Schritt, um die Beziehung zu sich selbst wieder zu stärken. Darüber hinaus kann ich nur empfehlen, den Social media-Konsum einzuschränken. Die Lösung wäre, selbstverantwortlich mit sozialen Medien umzugehen. Man muss sie nicht negieren, sie gehören zu unserem Zeitalter dazu, aber es macht uns erwiesenermaßen sehr unglücklich, wenn wir ihnen zu viel Raum geben. Es macht uns süchtig, isoliert uns von der realen Welt. Bei jedem Like auf meine Story wird Dopamin ausgeschüttet, ich will mehr und verliere mich in einer Scheinwelt.

Was macht die Faszination der Neurowissenschaft für Sie aus?

Es ist spannend, wie das Hirn aufgebaut ist. Ich war von Anfang an begeistert. Wir alle wissen, wie sich eine negative Emotion anfühlt, z. B. Stress. Wenn ich jedoch erkenne, was da in meinem Hirn abgeht und wie es funktioniert, kann ich viel besser davon Abstand nehmen. Ich kann es aus einer anderen Perspektive sehen und einfach anders damit umgehen. Am Ende führt das zu einer besseren Lebensqualität. Eigentlich wird viel zu wenig über Emotionen geredet. Wenn wir darüber reden, kommen wir viel weiter, als wenn wir sie einfach wegstecken und nur mit dem Kopf agieren. Die Weisheit, die in uns steckt, das Erkennen, wie unendlich intelligent und komplex das Hirn aufgebaut ist und wie Gedanken, Emotionen und Gefühle zusammenspielen, das ist die größte Faszination in meinem Bereich.

Unser „Affe“, wie können wir ihn zur Ruhe bringen oder zähmen?

Ein wichtiger Schritt ist, wenn ich immer bewusst meinen Körper spüre oder in Kontakt mit all meinen Sinnen trete. Durch mehr Achtsamkeit im Alltag kann man ins Spüren hineingehen und den Affen beruhigen. Was unseren Affen beruhigt, schwächt auch die Amygdala. Es ist eine Kreisbewegung: Je mehr Stress, desto mehr werden negative Gedanken getriggert, desto mehr Stress... Also ist es wichtig, den Affen in Zaum zu halten. Auch Bewegung hat einen positiven Effekt, oder Entspannungsübungen, Meditation, Sex. Es gibt da unterschiedlichste Methoden. Zudem alles, was Genuss bringt und Freude.

Was ist für Sie der Sinn des Lebens?

Mein Sinn des Lebens ist Leben geben. Es geht nicht darum, was ich bekomme, sondern wie ich mich einbringe, was ich gebe. Leben geben bedeutet gebären: ein Kind, Ideen, Visionen. Alles was wichtig ist weiterzugeben. Von der Evolution her sind wir dazu da, Leben zu schenken. Das ist nicht rein biologisch gemeint, sondern es geht um mehr, nämlich alles, was ich als wertvoll empfinde, weiterzugeben.

Was war die wichtigste Erkenntnis, die Sie von der Reise mitgenommen haben?

Meine innere Reise. Ich gebe das, was ich gelernt habe, an meine Kinder und in meiner „Science and Leadership Academy“ weiter. Ich habe die Erkenntnis gewonnen, wie wichtig es ist, den Sinn des Lebens, den man selbst für sich definiert hat, auch wirklich zu leben.

Haben Sie ein persönliches Lebensmotto?

Ja: „Il faut de tout pour faire un monde.“ Wir brauchen alles, damit die Welt funktioniert, d. h. von jeder Kultur, jeder Rasse, jedem Wesen. Dahinter steht eigentlich Akzeptanz: jeden so zu akzeptieren und anzunehmen, wie er ist. Akzeptanz für sich selbst, aber auch für jeden anderen. Verständnis füreinander. Wir haben so eine große Diversität. Zu erkennen, dass alle unterschiedlich sind, aber nicht besser oder schlechter.



Information & Inspiration

Dr. Karolien Notebaert vermittelt mit ihrer „Science and Leadership Academy“ Erkenntnisse aus der Hirnforschung an Unternehmen und interessierte Privatpersonen und führt für Führungskräfte Seminare und Retreats durch

karoliennotebaert.com
science-and-leadership.com

Karolien Notebaert:
Drei Tage, zwei Frauen, ein Affe und der Sinn des Lebens
(Heyne, 2022).



FAMILIENGEHEIMNISSE

Von Susanne Dinkelmann



Allen voran macht Lilith mit ihrer Stellung im Horoskop auf Tabus und Geheimnisse aufmerksam.

Wir alle haben Geheimnisse. Niemand kann bis auf den Grund der Seele des Anderen blicken, auch dann nicht, wenn er ihn oder sie seit Jahrzehnten kennt. Jeder hat seine Themen, die er am liebsten mit sich selbst ausmacht und die er ungern mit anderen teilt. Das ist kein Problem, solange das Geheimnis keine Belastung darstellt und es keine große Kraft kostet, es vor der Umwelt zu verbergen. Wenn es aber einen immer größeren Teil der Lebensenergie braucht, um „den Deckel" darauf zu halten, damit es unter Verschluss bleibt, dann wird es ungesund.

AUSGEBLENDET UND ABGESPALTEN

Noch ungesünder wird es, wenn dem Betreffenden gar nicht mehr bewusst ist, dass es ein Geheimnis gibt, das nicht an die Oberfläche kommen soll. Dann kam es bereits zur Abspaltung. Erinnerungen werden ausgeblendet, ja geradezu ausgelöscht, weil die direkte Konfrontation zu schmerzhaft wäre für die seelische Stabilität. In der Psychologie nennt man dieses Phänomen „Dissoziation".

Die Folgen einer Abspaltung können verheerend sein und werden bei starker Ausprägung etwa für Persönlichkeitsstörungen oder das Borderline-Syndrom verantwortlich gemacht. Den meisten Menschen gelingt es aber, ganz gut trotz mehr oder weniger starker Ausprägung einer Dissoziation durchs Leben zu kommen. Sie können durchaus erfolgreich im Privaten und Beruflichen sein und sich stabile Verhältnisse aufbauen. Dass es ein verdrängtes Thema gibt – die sprichwörtlichen „Leichen im Keller" –, ist ihnen nicht bewusst. Ein aufmerksamer Beobachter kann es aber erahnen, vor allem wenn Reaktionen auf kleinste Trigger unverhältnismäßig heftig sein können.



Geheimnisse können krank machen und ganze Familien in Mitleidenschaft ziehen. Meist fällt es sehr schwer, sie ans Licht zu lassen und das verdrängte Geschehen im Bewusstsein zu integrieren.



Und schließlich wissen wir alle, dass Energie sich niemals auslöschen oder langfristig unterdrücken lässt. Wie angestautes Wasser sucht sich das „Geheimnis" seinen Weg, um sichtbar zu werden. Manchmal dauert dieses Sichtbarwerden Jahrzehnte und nicht selten dient der Körper als Ventil dafür.

LILITH IM HOROSKOP

Die Astrologie zeigt recht deutlich, wo wir unsere „Leichen" vergraben haben. Allen voran ist es die *Lilith,* die mit ihrer Stellung im Horoskop auf Tabus und Geheimnisse aufmerksam macht. Als geächtete, vertriebene und unerwünschte Figur piesackt *Lilith* uns so lange, bis wir ihre Themen als zugehörig in unsere Persönlichkeitsstruktur und Biographie integriert haben. Immer sind es Themen, die wir als Bedrohung unserer Sicherheit empfinden. Das können z. B. unterdrückte Homosexualität, Abtreibungen, Haftstrafen, Gewalttaten, Prostitution oder Psychiatrie-Aufenthalte sein, die wir auf keinen Fall ans Licht kommen lassen wollen. Und oft sind es nicht unsere eigenen Themen, sondern die unserer Eltern und Vorfahren, die unbewusst als „Familiengeheimnisse" von Generation zu Generation weitergegeben werden und viel Energie abziehen.

Oft sind es nicht einmal unsere eigenen Themen, sondern die unserer Eltern und Vorfahren, die unbewusst als Familiengeheimnisse von Generation zu Generation weitergegeben werden.

Wie angestautes Wasser sucht sich das Geheimnis seinen Weg, um sichtbar zu werden.

Lilith kann lange im Verborgenen schlummern. Ist sie nicht „verletzt“, hat sie also keine schwierigen Aspekte im Horoskop, dann ist ein Auskommen mit ihr sogar gut möglich. Man weiß um heikle Themen, aber sie werden nicht als so bedrohlich angesehen, dass es unabdingbar erscheint, sie nicht ans Licht kommen zu lassen. Manchen Menschen macht es sogar Spaß, ihre Lilith zu leben, auch wenn sie damit immer wieder anecken. Manchmal scheint die Konstellation allerdings so schwierig, dass der Weg der totalen Abspaltung gewählt wird, um sich mit den heiklen Themen nicht konfrontieren zu müssen und das ideale Bild, das man von sich oder Angehörigen hat, nicht zu gefährden.

EIN FALLBEISPIEL

Ein älterer Herr – Jahrgang 1940 – suchte zusammen mit seiner Tochter meine Praxis auf, weil er seit Jahrzehnten an Polyneuropathie litt. Es hatte lange gedauert, bis die Krankheit diagnostiziert worden war. Anfangs war nur rein symptomatisch behandelt worden, irgendwann hatte ein Facharzt für Neurologie schließlich die Diagnose gestellt. Mein Patient war mittlerweile auf den Rollstuhl angewiesen und spürte von den Knien abwärts seine Beine überhaupt nicht mehr. Nicht nur die motorischen, sondern auch die sensiblen Nerven waren betroffen. Außerdem begann langsam eine Inkontinenz, was die Familie extrem belastete.

Der Mann war ein sehr offener, freundlicher Herr. Er lachte viel während des Gesprächs, war charmant. Seine gesundheitlichen Probleme wiegelte er eher ab, gab sich gelassen. Wie so oft war es die Tochter – eine langjährige Patientin von mir – gewesen, die ihn dazu angehalten hatte, sich von mir beraten zu lassen. Sie arbeitete seit Jahren an ihren jahrzehntelangen Depressionen, und durch die astromedizinische Arbeit hatte sie erkannt, dass die Ursache dafür tief in der Familie väterlicherseits liegen musste.

Im Horoskop des Herrn fiel sofort das sehr schwierig besetzte fünfte Haus auf, das „Vaterhaus“: *Lilith* und der *absteigende Mondknoten* standen in Konjunktion im Zeichen Widder. Es „roch“ nach unterdrückter uralter Wut, nach erlebter Gewalt und Traumatisierung. Gerade lief *Chiron* im Transit über diesen sensiblen Punkt und ein Zeitfenster für tiefe Heilarbeit war geöffnet!







VERSCHWIEGENE KRIEGSERFAHRUNGEN

Als ich im Lauf des Beratungsgesprächs nach dem Verhältnis zum Vater fragte, erweiterten sich die Pupillen des Mannes schlagartig, auch wenn er äußerlich völlig ruhig blieb. Ein sehr deutliches Zeichen für eine starke emotionale Stressreaktion, die in keinem Verhältnis zur Frage und folgenden Aussage stand, nämlich dass der Vater liebevoll, aber distanziert gewesen sei. Die Distanz stamme von der langen Abwesenheit des Vaters aufgrund seiner Kriegsgefangenschaft, erst 1950 sei er entlassen worden. Vermisst habe er den Vater damals nicht, er und die Mutter seien sogar sehr gut zurechtgekommen.

Durch vorsichtiges Nachfragen erfahre ich, dass im Krieg wohl „unschöne Dinge" passiert seien, über die man aber niemals sprach. Wichtigstes Credo der wiedervereinigten Familie sei damals gewesen: nicht in der Vergangenheit wühlen und immer ein lächelndes, freundliches Gesicht aufsetzen, auch wenn der zunehmende Alkoholismus des Vaters bis zu seinem frühen Tod mit 59 sehr belastend war.

DAS GEHEIMNIS KOMMT ANS LICHT

Ich begann mit dem Herrn eine tiefe miasmatische Therapie mit *Luesinum*, ein Mittel, das dabei hilft, die destruktiven systemischen Anteile anzunehmen und ins Bewusstsein zu integrieren. Es wirkt besonders stark auf das Nervensystem. Fast jeder trägt etwas Dunkles in sich, oft auch übernommen von den Vorfahren. Verdrängen wir, entstehen „Leichen im Keller", deren Geheimhaltung viel Kraft kostet.

Den älteren Herrn sah ich nicht wieder, aber mit der Tochter habe ich regelmäßig Kontakt. Sie berichtete, dass sie das Gefühl habe, ihr Vater sei durch die homöopathische Therapie nicht gerade einfacher, aber authentischer geworden. Die Inkontinenz habe sich deutlich gebessert, aber er sei oft schlecht gelaunt, was früher so gut wie nie vorkam. Kürzlich habe er zum ersten Mal fast wie nebenbei erzählt, wieviel Angst er vor seinem Vater gehabt hatte, weil dieser einmal (nicht mehr ganz nüchtern) erzählt hatte, dass er im Krieg gelernt habe zu töten. Aber er musste es aushalten, mit dem Mann – seinem Vater – zu leben, und dabei ein freundliches Gesicht machen. Das gelang nur durch massive Verdrängung der aggressiven Anteile und indem er buchstäblich „die Füße stillhielt". Diese Assoziation drängte sich mir geradezu auf, als ich den Bericht hörte.

AUCH FÜR DIE TOCHTER GUT

Auch wenn die Schäden, die durch die jahrzehntelange Polyneuropathie entstanden sind, nicht mehr alle rückgängig zu machen sind, passiert doch tiefe Heilung auf der Seelenebene durch die Öffnung dem lang Verdrängten gegenüber. Auch der Tochter tut die Lüftung des Familiengeheimnisses gut. Sie spürt, dass die Depressionen eine Folge von uralten systemischen Verstrickungen sind, und hat nun begonnen, sich sehr intensiv mit dem Thema „Kriegsenkel" auseinander zu setzen und mit den seelischen Folgen verdrängter Kriegstraumata für die Nachkommen.

Susanne Dinkelmann ist Heilpraktikerin und Doula mit Praxis in München.
www.naturheilpraxis-dinkelmann.de


CAFE RICHTER
BISTRO RESTAURANT KONDITOREI LADEN

REISEN MIT GUTEM GEWISSEN:

EIN BIODORF IN SACHSEN ZEIGT, WIE ES GEHT

Von Tina Engler



Das Biodorf Schmilka in Sachsen ist ein leuchtendes Vorbild für Nachhaltigkeit und sanften Tourismus und lädt zum verantwortungsvollen „anders Reisen" ein. Ein Plädoyer fürs Umdenken – und weitere Ideen für nachhaltige Reiseziele.







Von den 69 Häusern im Ort wurde inzwischen knapp die Hälfte denkmalschutzgerecht saniert.

Seien wir mal ehrlich, ganz gleich, wohin wir auch reisen, wir hinterlassen überall unseren ökologischen Fußabdruck. 100 % nachhaltig wird es vielleicht nie sein. Doch zum Glück gibt es diese besonderen Orte und Regionen in der näheren Umgebung, die mit „Green Lifestyle" und Nachhaltigkeit nicht nur werben, sondern diese auch umsetzen. Ihnen gelingt der manchmal schwierige Spagat, die Ressourcen der Natur, die Verantwortung gegenüber unserem Lebensraum und die tragfähige Wirtschaftlichkeit unter einen Hut zu bringen.

Auch wir selbst tun gut daran, bei unserer Reiseplanung ein wenig umzudenken, auch wenn es anfangs vielleicht nicht ganz leicht fällt. Ich zum Beispiel war früher ein großer Fan von Städtereisen und, damit es schneller geht, natürlich mit dem Flugzeug. Es war für mich ganz normal, an einem Wochenende Paris zu erkunden, um mich dann kurze Zeit später an den Kunstsammlungen in Florenz zu erfreuen. Es machte mir großen Spaß, immer wieder neue Plätze zu entdecken, einzutauchen, Menschen zu beobachten und mich vom Lebensgefühl vor Ort inspirieren zu lassen. Diese Neugier ist natürlich immer noch da, doch so ein richtig gutes Gefühl begleitete mich auf diesen Trips in Hinblick auf die täglichen Nachrichten nicht mehr. Ich fragte mich immer öfter, was ich persönlich dazu beitragen kann, damit klimafreundliches Reisen mehr und mehr Realität werden kann.

Oben v.l.n.r:
Anlegestelle in Schmilka mit der historischen Fähre "Lena" aus dem Jahr 1927.

Nach der Restaurierung ist die "Villa Waldfrieden" ein charmantes Bohème-Hotel.

Pittoresk gruppierte, bunte Häuser am Mühlenhof.

Das bedeutete für mich ein starkes Umdenken und die Konsequenz, auf meine geliebten Citytrips per Flug zu verzichten, doch dabei öffnete sich die Perspektive, mir meine nähere Umgebung genauer anzuschauen. Statt mit dem Flugzeug oder mit dem Auto anzureisen, entdeckte ich die Bahn für mich. Für kleine Auszeiten aus dem Alltag erkunde ich inzwischen mir unbekannte Orte vor der Haustür oder in den direkten Nachbarländern, die gut erreichbar sind und mich immer wieder aufs Neue überraschen. Durch die Art der gewählten Bleibe kann ich nachhaltiges Reisen ebenfalls unterstützen. Mittlerweile findet man an vielen Urlaubsorten Bio-Hotels oder ressourcenschonende Unterkünfte, die mit erneuerbaren Energien aufwarten, viel Wert auf Nachhaltigkeit legen und garantiert 100 % Bio sind.





Oben: Das Forsthaus am Mühlenhof lädt zur Erfrischung ein.

Unten und links: In der alten Mühle aus dem Jahr 1665 wird wieder Getreide gemahlen. In der örtlichen Bäckerei wird nur in Bio-Qualität gebacken.

Der achtsame Umgang mit der Natur ist spürbar und schafft inneren Frieden.

EINE VISION WIRD WIRKLICHKEIT – BIODORF SCHMILKA

Bei einer meiner vielen Erkundungen entdeckte ich nach einem Zahnarztbesuch in Dresden auch das Biodorf Schmilka, das, rund 50 Kilometer von der Elbmetropole entfernt, am Fuß des mystischen Elbsandsteingebirges liegt. Schmilka wirkt, als sei es aus einem Gemälde längst vergangener Zeiten entsprungen. Fast surreal schön. Hier durch schier endlos erscheinende Pfade zu wandeln, inmitten jungfräulich anmutender Natur und dabei die glitzernde Elbe immer im Blick, entspannt und beseelt.

Einst war der idyllische kleine Ort mit seinen heutzutage 75 Seelen ein lebendiges Fischerdorf, doch die meisten der Bewohner wanderten in die Städte ab. Es gab viel Leerstand. Aber nach und nach ist in den vergangenen Jahren hier ein nachhaltiges Ferien-Refugium entstanden. Der visionäre Unternehmer Sven Hitzer hat Schmilka neues Leben eingehaucht und ihm seine Seele zurückgegeben. Regional und 100 % Bio, das gilt für alle Hotels und Restaurants, die Brauerei und auch die Bäckerei vor Ort.

Das Elbdörfchen, als Ortsteil von Bad Schandau direkt an der tschechischen Grenze gelegen, scheint wie aus der Zeit gefallen. Mit seinen gelben, grünen und roten Fachwerkhäuschen schmiegt es sich sanft an das Elbufer. Die einzige Gasse klettert ziemlich steil den Mühlberg hinauf, bis zur historischen Mühle von 1665, in der heute wieder ganz traditionell das Mehl gemahlen wird. Im Hintergrund türmen sich die grandiosen Felsformationen der Sächsischen Schweiz auf. Das Elbsandsteingebirge mit seiner legendären Bastei und dem hellen Tuffstein ist sicher eine der romantischsten Landschaften Deutschlands und ein beliebtes Wander- und Erholungsgebiet seit mehr als 200 Jahren.

Der Ursprung der Wiederbelebung des Refugiums war zunächst rein privater Natur. 1993 kaufte der Unternehmer, Hotelier und Visionär Sven Hitzer eines der verlassenen Häuser als Ausgangspunkt für seine ausgedehnten Wanderungen durch die wilde und ursprüngliche Landschaft, in der er sich schon als Kind so wohlfühlte. Mittlerweile gehört ihm, angetrieben von seinen ambitionierten Plänen, das halbe Dorf. Hitzers Idee, den Ort in ein Öko-Resort zu verwandeln, entstand erst viele Jahre später. Damals war er eine Art „Bio-Pionier" und Vorreiter. Für den heute 60-Jährigen ist das Bewahren der natürlichen Ressourcen eine Herzensangelegenheit.

Inspiriert von seiner Frau Annette, die schon immer ein starkes Bewusstsein für Bio und Nachhaltigkeit hatte, ließ er 2009 das direkt an der Elbe liegende Haus Helvetia zum allerersten Biohotel in Sachsen umbauen. Es ist einer dieser unvergleichlichen Plätze, die einen unmittelbar nach Eintreffen ankommen lassen – dort und auch bei sich selbst. Eins mit der Natur, in der Stille am Fluss, wo nur die Vogelstimmen ab und zu die friedvolle Ruhe durchbrechen. Ein entspannender Ort zum Verweilen und ein wohltuendes Refugium, das, genau wie die anderen Hotels vor Ort, immer mehr Gäste anzieht.



Knapp 30 Prozent des Stroms werden vor Ort in Schmilka generiert, den Rest liefert Ökostrom.



Oben: Der Ofen der Bio-Bäckerei wird mit Holz aus regionalen Wäldern CO2-neutral befeuert.

Rechts unten: Biodorf Schmilka im Herbst (Foto: Thomas Kunack)

Heutzutage bringt der Fährmann mit der historischen Fähre „Lena“ Tages- und Feriengäste vom Bahnhof Schmilka-Hirschmühle am gegenüberliegenden Ufer direkt nach Schmilka. Der Weg in die anmutige Bergwelt führt durch Schmilkas schmales Gässchen, vorbei an der alten Dorfmühle, die beinahe 150 Jahre lang nicht mehr in Betrieb war. Auf dem Mühlenhof gibt es Mühlenbier aus der Bio-Brauerei. Vis-à-vis werden Brote nach alten Rezepten und wagenradgroße Blechkuchen gebacken – natürlich in Bio-Qualität. Der Backofen wird mit Holz aus regionalen Wäldern CO2-neutral gefeuert. In den Wintermonaten werden hier auf diese Weise auch Badezuber unter freiem Himmel erhitzt. Knapp 30 Prozent des Stroms werden vor Ort generiert, den Rest liefert Ökostrom. Mehrere zuliefernde Landwirte haben, vom Bio-Gedanken Schmilkas animiert, auf Biolandbau umgestellt.

Information & Inspiration

Christoph Schulz: Nachhaltig reisen für Einsteiger (mvg, 2020)

Lonely Planet: Europa ohne Fliegen. 80 inspirierende und nachhaltige Reiseideen (Verlag Mairs, 2022)

Julia-Maria Blesin: Green Travelling. Einfach nachhaltig reisen (oekom, 2021)

Von den 69 Häusern im Ort wurde inzwischen knapp die Hälfte denkmalschutzgerecht saniert. Nun gibt es Bio-zertifizierte Unterkünfte für jeden Geldbeutel und Geschmack: Vom einfachen Wanderquartier bis hin zur Bio-Luxussuite. Die meisten davon sind elektrosmogfrei, mit Betten ohne Metall und mit Naturlatexmatratzen, Wand- und Gebäudefarben ohne Formaldehyd und Holz ohne Giftstoffe. Wer das Bio-Refugium erlebt, den verwundert es nicht, dass Schmilka im Jahre 2017 zum schönsten Dorf Sachsens gewählt wurde. Der achtsame Umgang mit der Natur ist spürbar, schafft inneren Frieden und überträgt sich auf jeden, der hier auf dem Wasserweg ankommt.

www.schmilka.de
Fotos © Refugium Schmilka (wenn nicht anders angegeben)



Das Herz der Locals schlägt im Bio-Rhythmus:

SEEHAM IM SALZBURGER LAND

Das kleine Biodorf Seeham im Salzburger Land am Westufer des glasklaren Obertrumer Sees zeigt, wie Nachhaltigkeit und ökologische Verantwortung gehen: Fast die gesamte Bevölkerung zieht an einem Strang, um die Natur zu schützen. Derzeit gibt es 33 Bio-Betriebe, Tendenz steigend. Als Vorreiter weit über die Grenzen des Landes hinaus baut Seeham seine Vision von einer besseren Welt immer weiter aus. Das Herz der Einwohner schlägt im Bio-Rhythmus. Der sanfte Tourismus wird in allen Bereichen praktiziert und Interessierte dürfen gern hinter die Kulissen schauen. Im November 2015 wurde die Ortschaft mit dem österreichischen Klimaschutzpreis ausgezeichnet, das war Ansporn genug, um weitere innovative Ideen umzusetzen: Derzeit entsteht hier unter dem Namen „BioArt"-Campus das erste österreichweite Biokompetenzzentrum. Schon bald werden Produzenten, Vermarkter oder alternative Energieanbieter ihre Produkte unter einem Dach in bester Bioqualität anbieten.

www.biodorf.at

Verantwortung, Nachhaltigkeit und sanfter Tourismus. Diese Orte und Regionen schaffen gekonnt den Spagat – und sind wunderbar entspannte Reiseziele für bunte Herbsttage mit gutem Gewissen

Die Nordsee klimafreundlich erleben:

INSEL JUIST

Die ostfriesische Insel Juist hat sich für die Zukunft so einiges vorgenommen. Bis zum Jahr 2030 möchte man hier CO_2-neutral leben. Die naturbelassene Insel ist autofrei. Alles, was transportiert werden muss, wird in Pferdefuhrwerke verladen. Die Insulaner selbst sind sehr umweltbewusst, aber dazu kommen ja noch die rund 100.000 Besucher pro Jahr, die allein durch ihre Anreise 8.000 Tonnen Kohlendioxid produzieren. Deshalb haben sich die Juister ein Konzept überlegt, um ihr Ziel trotz der Inselgäste zu erreichen. Pensionen und Hotels bieten Pauschalreisen mit der Bahn an, die mit Strom aus regenerativen Quellen fährt. Wer mit dem Auto anreist, parkt das Auto bequem in Norddeich. Von dort geht es weiter mit der Fähre. Immer donnerstags ist „Veggie-Tag" in den Inselrestaurants, denn auch ein reduzierter Fleischkonsum hilft auf dem Weg zur Klimaneutralität. In der sommerlichen Hochsaison zwischen Juni und September soll die Kinderuni auch die Kleinsten für ein nachhaltiges Leben sensibilisieren. Mit diesem weitgreifenden Konzept wurde die Nordseeinsel Juist als eine der ersten Tourismusregionen Deutschlands CSR-zertifiziert - und so ganz nebenbei hat sie noch Traumstrände und friesische Gemütlichkeit zu bieten.

www.juist.de



Das Naturparadies Uckermark, hier Templin, lädt zum Wandern, Radfahren und zur Entspannung im Thermalsoleheilbad ein.

In der Zentralschweiz

ENGELBERG-TITLIS

Das kleine idyllische Klosterdorf in rund 1.000 Metern Höhe wird von imposanten Gipfeln umrahmt. Mit 3.020 Metern Höhe sticht der Titlis-Gletscher besonders hervor. Wer hierher kommt, ist der Natur immer ganz nah. Es mutet an, als wäre man inmitten eines Heimatfilms gelandet. Kein Wunder, dass hier auch viele der beliebten „Bollywood"-Filme gedreht wurden. Die abwechslungsreiche Region, gerade mal 45 Minuten mit dem Zug von Luzern entfernt, ist ein wahrer Outdoor-Spielplatz. Die Einheimischen sind sich ihrer Verantwortung gegenüber ihrem größten Schatz, der Natur, durchaus bewusst. Deshalb setzen sie sich gemeinsam für eine effiziente Nutzung von Energie, Klimaschutz, erneuerbare Energien sowie umweltverträgliche Mobilität ein. So befördern alle Seilbahnen die Gäste mit CO2-neutralem Strom, der kostenlose Bus fährt alle wichtigen Punkte an, und immer mehr Betriebe bekommen das nachhaltige „Swisstainable"-Siegel. Zudem ist fast alles, was auf den Tisch kommt, direkt aus der Region. Generell gilt die Schweiz als einer der europäischen Vorreiter in puncto Umweltschutz. Dafür sorgt u. a. auch die ausgezeichnete Infrastruktur der SBB (Schweizerische Bundesbahnen), die Passagiere selbst in entlegenste Ecken bringt.

www.engelberg.ch
www.myswitzerland.com/de-de/planung/ueber-die-schweiz/nachhaltigkeit/

Mit dem Biosphärenbus unterwegs im

BLIESGAU

Direkt an der Grenze zu Frankreich, im Saarland, versteckt sich das UNESCO Biosphärenreservat Bliesgau. Es ist ein einzigartiger Lebensraum vieler seltener Pflanzen- und Tierarten. Streuobstbestände, artenreiche Wiesen und Wälder sowie die von der Blies durchzogenen Auenlandschaften durchziehen diesen Landstrich. Das Bliesgau ist ganz einfach ohne Auto zu bereisen. Mehrere Bahnen vernetzen das Biosphärenreservat mit den umliegenden Städten. Innerhalb des Bliesgaus verbindet der „Biosphärenbus" Orte, Unterkünfte und Ausgangspunkte für Freizeitaktivitäten. Fünf Premiumwanderungen zwischen acht und sechszehn Kilometern erfreuen Wanderer und Naturfans.

www.biosphaere-bliesgau.eu

Auf nachhaltigen Pfaden durch die

UCKERMARK

Bereits im Jahre 2013 wurde der Tourismusverband Uckermark mit dem Konzept „Ferien fürs Klima" Sieger des bundesweiten Wettbewerbs „Nachhaltige Tourismusregion". Mehr als die Hälfte der Gegend im Nordosten Brandenburgs steht inzwischen unter Naturschutz. Innerhalb der Region hat sich ein Netzwerk von rund 30 Betreibern gebildet, die sich dem klimafreundlichen und nachhaltigen Wirtschaften verschrieben haben. Unter ihnen sind neben Öko-Unterkünften und Campingplätzen auch Gutshäuser, die auf saisonale und regionale Küche achten. Drei touristische Buslinien ermutigen, das eigene Auto stehen zu lassen, um das authentische Naturparadies so nachhaltig wie möglich zu erkunden.

www.tourismus-uckermark.de



EDWARD BACH – EIN MENSCH MIT VISIONEN



Sanft aber effektiv: Bach-Blütenessenzen entfalten ihre Heilwirkung ganzheitlich von der Psyche her.

Von Anna Elisabeth Röcker

Der englische Arzt Dr. Edward Bach – 1886 in Birmingham geboren – hatte eine große Vision. Nachdem er sich intensiv mit Immunologie und Homöopathie beschäftigt hatte, wollte er Heilmittel finden, die jeder Mensch auf einfache Weise anwenden und für seine Gesundheit nutzen kann. Sein 1931 erschienenes Büchlein „Heile dich selbst" brachte ihm deshalb den Ärger der Ärzteschaft ein.
Sein eigenes Lebensschicksal hatte ihn auf diese Suche geführt. Durch die ständige Überarbeitung als Arzt während des Ersten Weltkriegs geschwächt, war er lebensbedrohlich erkrankt. Der Prognose der Ärzte zufolge hatte er eine Lebenserwartung von nur noch drei Monaten. Aber seine Vision gab ihm Kraft und ließ ihn wieder gesund werden. In den folgenden 20 Jahren schuf er ein großartiges Werk, das wir heute als Bachblüten-Therapie kennen.

Krankheit als Weisung der Seele

Durch seine umfassenden Forschungen war Edward Bach zu dem Schluss gekommen, dass die Hauptursachen für Krankheit in unserer Psyche liegen. Die Aufgabe des Menschen sah er darin, sich nach dem eigenen inneren Gesetz zu entwickeln, Anlagen und Talente auszubilden und sich gleichzeitig in ein soziales Gefüge einzuordnen. Das bedeutet eine große Herausforderung, die Bereitschaft zur Selbsterkenntnis und ein immerwährendes Bemühen. Die Widerstände auf dem Weg sah Bach darin, dass wir uns im Laufe des Lebens zu sehr von anderen beeinflussen lassen oder andere beeinflussen, uns ängstlich anpassen, unsere vitalen Bedürfnisse unterdrücken usw. Negative Gedanken und Gefühle wie Selbstzweifel, Angst, Lieblosigkeit sich selbst und anderen gegenüber, Hass oder Neid können so immer mehr Raum einnehmen und zu anhaltender

Disharmonie und schließlich zu Krankheit führen.
Unterstützung bekommt diese Anschauung heute von der modernen Psychoneuroimmunologie (PNI). Die umfassenden Forschungsergebnisse über die Verbindung von Psyche, Nervensystem und Immunsystem zeigen, dass unsere Gedanken und Gefühle eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von Krankheiten und auch beim Heilungsprozess spielen.

Blütenessenzen – Heilkräfte aus der Natur

Seine Suche führte Bach schließlich in die Natur, weg von der ärztlichen Praxis und von seinem medizinischen Labor in London. Was er suchte waren Heilmittel, die Immunsystem und Lebenskraft stärken, die dem Menschen helfen, negative Gedanken und schwächende Gefühle aufzulösen und die innere Harmonie wiederherzustellen. Diese Heilmittel fand er in ausgewählten Pflanzen bzw. in deren Blüten (mit Ausnahme der Essenz Rockwater/Quellwasser). *„Edward Bach war ein Mensch mit einem 7. Sinn. Wenn er sich einer Pflanze näherte, konnte er ihre Ausstrahlung und ihre heilende Qualität erspüren. Er erlebte selbst oft auf schmerzhafteste Weise negative Gefühlszustände und sogar körperliche Beschwerden, die ihn dann aber zur richtigen Pflanze führten."* Diese Sätze habe ich aus verlässlicher Quelle. Vor vielen Jahren hatte ich das Glück, in Brightwell-cum-Sotwell, dem letzten Wirkungsort von Edward Bach, einen alten Herrn kennenzulernen, der ihn als Junge auf seinen Pflanzenexkursionen begleitet hatte.
Dank der modernen Atomphysik wissen wir, dass jedes Teilchen der Materie in Bewegung ist und langsamer oder schneller schwingt. Alle unsere Zellen schwingen, alles in der belebten und unbelebten Natur ist über irgendeine Art von Schwingung definiert. Edward Bach hatte offenbar so feine Antennen, dass er diese Schwingungen der Pflanzen spüren konnte und intuitiv wusste, für welchen Gemütszustand sie hilfreich sind.

Schlüsselfragen erleichtern die Wahl

Auf diese Weise fand er 38 Blüten-Essenzen für die verschiedenen negativen Gefühlszustände. Sie eignen sich sowohl für kleinere seelische Verstimmungen, die uns beeinträchtigen als auch für wirklich belastende Situationen und Krankheiten, in denen wir Heilung suchen. Gerade im Fall der Blüte „Star of Bethlehem", die Bach als Seelentrösterin bezeichnete, ist die Wirkung oft bereits kurz nach Einnahme der Blüte zu spüren.
Zu jeder der 38 Essenzen gibt es bestimmte „Schlüsselfragen", die uns zum einen die Wahl der richtigen Blüte erleichtern und uns zum anderen die negativen Gefühle und belastenden Gemütszustände bewusst machen, die es zu verändern gilt. Beantworten wir z. B. die Frage, was uns immer wieder aus dem Gleichgewicht bringt, mit „Ungeduld", empfiehlt es sich, die Blüte „Impatiens" über einen längeren Zeitraum einzunehmen und ihre Wirkung mit einer entsprechenden Affirmation und/oder einer Meditation zu verstärken. Beantworten wir z. B. die Frage, welche Gefühle oder negativen Gemütszustände einer Krankheit vorausgegangen sind, mit „mangelnde Abgrenzung/nicht nein sagen können", kann die Blüte „Centaury" uns helfen, den Mut und die Abwehrkraft zu stärken und schneller wieder gesund zu werden. Gleichzeitig ist es aber auch ein Aufruf, keine Übergriffe mehr zu erlauben.
In den verschiedenen Formen von Angst und Furcht sah Bach eine besondere Schwächung. Deshalb gibt es dafür mehrere Blüten, die uns helfen mit der Angst umzugehen und die unnötigen Ängste als solche zu erkennen und aufzulösen.

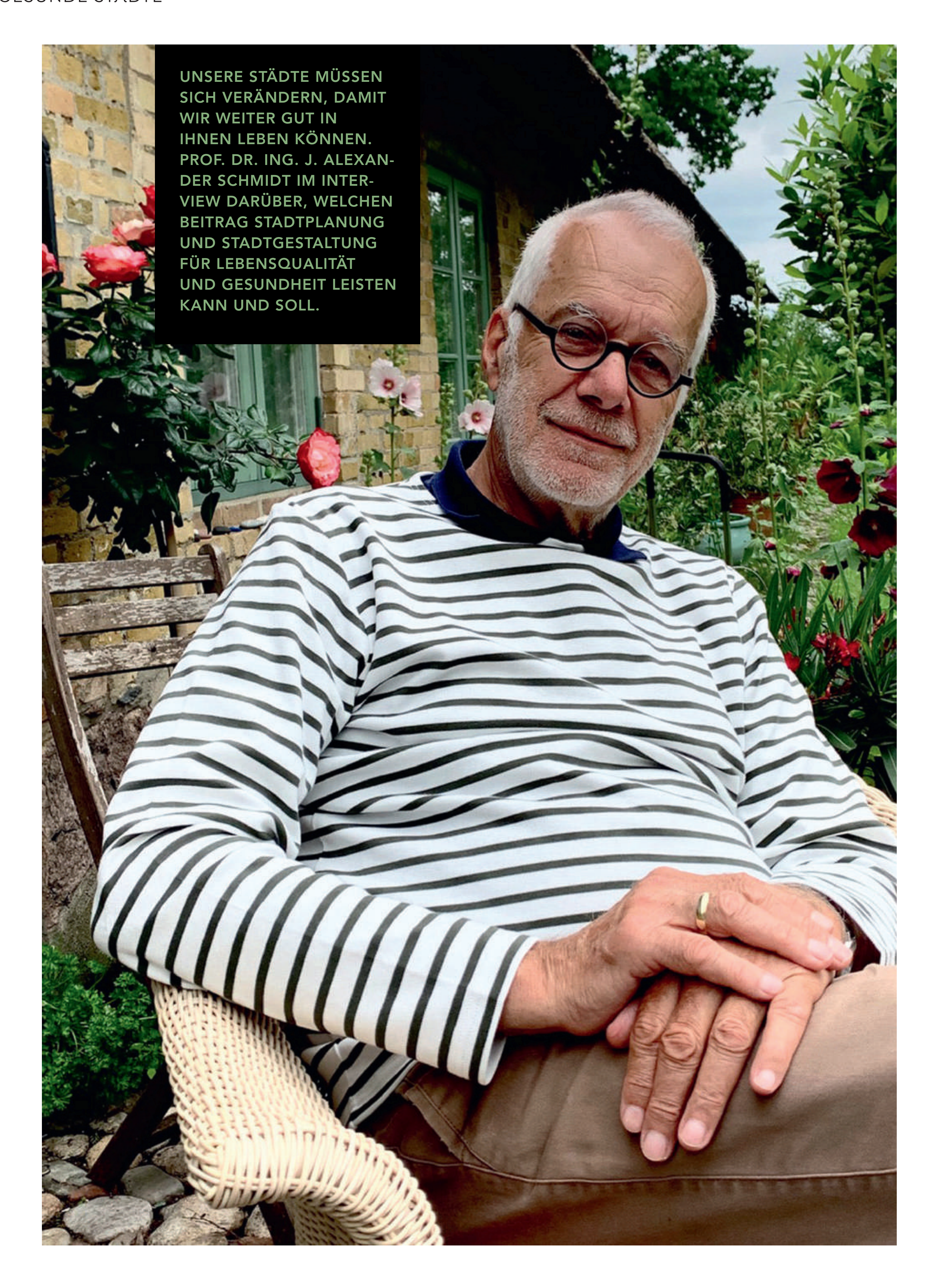
„Rescue"-Tropfen

Besonders hinweisen möchte ich auf die „Rescue"-Tropfen, die sich für alle großen und kleinen Notfälle des Lebens eignen. Das kann von der Angst vor dem Zahnarzt über die kindliche Enttäuschung über ein schlechtes Zeugnis bis hin zu einer belastenden Diagnose reichen. Bereits kleinere Schock-Situationen oder traumatische Erfahrungen, verbunden mit Angst, Panik und Ohnmachtsgefühlen, können sich in unserem Zellgedächtnis festsetzen und am Ende zu körperlichen Erkrankungen führen. Edward Bach hat wohl deshalb den „Notfall"-Tropfen einen besonderen Stellenwert beigemessen. Sie sollten meiner Meinung nach in keiner Hausapotheke fehlen.
In meiner Praxis arbeite ich seit mehreren Jahrzehnten mit deutlich erkennbaren Erfolgen mit Bachblüten. Sie gehören für mich zu den wertvollen Geschenken der Natur, die wir gerade heute in einer Zeit von so vielen Herausforderungen und Krisen verstärkt nutzen sollten. Sie können uns auf allen Ebenen stärken, um in allen Wirrnissen wieder zurückzufinden zu unserem inneren spirituellen Zentrum.



Information & Inspiration
Anna Elisabeth Röcker, Heilpraktikerin und Musiktherapeutin, arbeitet in eigener Praxis für Therapie und Inner Coaching in München.

Anna Röcker: Heilen mit Bachblüten. Auswahl, Dosierung und Anwendung. Mankau Verlag, 2022. Broschiert, 156 Seiten. ISBN-978-3-86374-661-2. Euro 12,00



UNSERE STÄDTE MÜSSEN SICH VERÄNDERN, DAMIT WIR WEITER GUT IN IHNEN LEBEN KÖNNEN. PROF. DR. ING. J. ALEXANDER SCHMIDT IM INTERVIEW DARÜBER, WELCHEN BEITRAG STADTPLANUNG UND STADTGESTALTUNG FÜR LEBENSQUALITÄT UND GESUNDHEIT LEISTEN KANN UND SOLL.



Gut für das Mikroklima: mehr Bäume und Sträucher in den Großstädten. Ein gelungenes Beispiel ist diese Fassadenbegrünung in Fukuoka, Japan.

Von Martina Pahr

DIE GESUNDE STADT DER ZUKUNFT

34 Grad im Sommer sind seit einigen Jahren keine Ausnahme mehr, sondern neues „Normalniveau". Auch dieses Jahr hat uns wieder eindrücklich vor Augen geführt, womit wir weiterhin rechnen müssen: Wetterextreme wie Starkregen, Stürme und zunehmende Hitze in den Städten werden nicht ab-, sondern zunehmen. In den Städten ist es aufgrund einer weitgehenden Flächenversiegelung deutlich heißer als im Umland – mit teils verheerenden Folgen. Dr. J. Alexander Schmidt, ehemaliger Leiter des Instituts für Stadtplanung und Städtebau an der Universität Duisburg-Essen, weiß, dass die Städteplanung und Stadtgestaltung jetzt reagieren und die Weichen stellen muss, um die Lebensqualität in den Städten zu erhalten.

Die wesentlichen Faktoren, die bei der Planung einer gesunden Stadt berücksichtigt werden müssen, sind nicht nur Bodennutzung und Bebauung, Energie und Ressourcen, Infrastruktur und Abwasser, sondern in erster Linie Gesundheit und Bewegung der Bewohner:innnen. Erstere darf nicht beeinträchtigt, zweitere soll angeregt werden. Auch das menschliche Miteinander spielt eine große Rolle dabei. „Umwelt kann Verhalten prägen", so Alexander Schmidt. Eine vorausschauende Stadtplanung kann tatsächlich Verhaltensveränderungen anstoßen und gesunde Gewohnheiten nahelegen, wie beispielsweise, auf alternative Fortbewegungsmittel zurückzugreifen oder sich mehr aktiv zu bewegen. Jetzt ist die Politik gefordert, so der Experte, dieser Herausforderung durch sinnvolle Konzepte zu begegnen und die Stadt „gesünder" zu gestalten.

Herr Prof. Dr. Schmidt, welche Faktoren sind für die gesunde Stadt der Zukunft wesentlich?

Wenn die Städte bewohnbar bleiben sollen, muss man sich jetzt auf die Planung konzentrieren. Das hat mit der Hitze in den Städten zu tun und ihrer Belastungsfähigkeit im Hinblick auf Wetterextreme und Unwetter. Die Belastung besonders älterer Menschen durch die Hitze in den Städten führt zu vorzeitigen Todesfällen, was vielen noch nicht bewusst ist und in den Medien nur als Randnotiz auftaucht. Dieser Sommer führte uns eindringlich vor Augen: Stadt bedroht Gesundheit! Nicht nur durch die Temperaturen, sondern auch durch Feuer und Waldbrände im Umfeld der Städte. Wir brauchen im Grunde einen Hitzeschutzplan als Krisenkonzept, um auf die Folgen des Klimawandels reagieren zu können. Es ist damit nicht getan, in Pflegeheimen oder Krankenhäusern Klimaanlagen einzubauen. Die Stadtplanung kann wesentlich mehr tun!

Aktuell ist einfach zu viel Asphalt da, zu viel Beton, zu wenig Schatten, zu wenig Luftaustausch. Die Konsequenz muss sein: mehr Grün, mehr Schatten durch Bäume, Wasserflächen und im größeren Kontext auch mehr Frischluftschneisen, damit die Luftbewegung ermöglicht wird.

Die Stadtregierungen bringen ja immer „bezahlbaren Wohnraum" als Totschlagargument für das, was sie tun oder lassen. Wie sehen Sie das?

Bezahlbarkeit ist das eine… aber wenn man dann nicht mehr in einer Stadt wohnen kann, ist dieser Faktor nicht mehr so wichtig. Die vorhandenen aufgeheizten Asphaltflächen schmälern die Attraktivität jeder Wohnung, wenn man es wegen unerträglicher und ungesunder Hitze im Sommer dort nicht mehr aushält. Die aktuelle Bewegung geht auch in diese Richtung: Man ist sich bewusst, dass mehr Bäume in der Stadt gepflanzt werden sollten. Es gibt in vielen Städten bereits Konzepte, nach denen man statt asphaltierter Parkplätze diese Plätze mit einem festen Kiesbelag ausstattet, durch den 40 Prozent des Regenwassers versickern kann, oder auch Rasengittersteine, wo noch mehr versickern kann. Einfach, um das Wasser in den Boden zu lassen, was dann an den heißen Tagen durch Verdunstung die Umgebung abkühlt. Pro Stellplatz könnte auch ein Baum gepflanzt werden, damit die Flächen verschattet sind und sich nicht so aufheizen.

Sie nehmen diese Tendenz jetzt schon wahr?

Ich sehe um mich herum, dass immer mehr Bäume abgesägt und Grünflächen bebaut werden, oder dass bei Neubauten für alte Bäume viel zu wenig Platz eingeplant wird. Oder auch, dass Ausgleichsflächen von mehr als nur einem Bauprojekt in Anspruch genommen werden.

Es ist oft sehr einäugig, wie man in manchen Städten die Planung angeht. Es gibt den sogenannten „Urban Heat Island Effekt", den Wärmeinseleffekt: In der Stadt ist es bekanntlich vier bis sechs Grad heißer als im Umland. Wenn die Städte vorausschauend planen, müssen sie jetzt Maßnahmen zur Anpassung an den Klimawandel umsetzen auf der Basis von Strategien und Konzepten, die von politischen Gremien beschlossenen wurden. So ein belastender heißer Sommer ist sehr heilsam, um den Mitgliedern der Stadtregierung und -verwaltung bewusst zu machen, dass sie jetzt Vorsorge treffen müssen, damit die Städte nicht zu „Backöfen" werden.

Dies ist ja nicht der erste heiße Sommer. Es hat sich bisher nicht viel bewegt als Reaktion auf die heißen Sommer von 2018 bis 2020, oder?

Das ist richtig. Aber Politik braucht oftmals dramatische Fälle, um zu reagieren. Ich weiß von einigen Städten, bei denen durchaus Konzepte in den Schubladen liegen, die beispielsweise mit Versiegelungsabgaben arbeiten. Aber Sie wissen ja selbst, dass Politiker manchmal etwas schwerfällig sind. Erst, wenn sie selbst die Hitze spüren und zugleich die Kühle der Bäume, werden sie etwas tun. Die gefühlte Temperatur direkt unter einem ausgewachsenen Baum kann bis zu 15 Grad Celsius niedriger sein als in einem anderen Schatten – geschweige denn in der Sonne.

Sie haben auch Wasserflächen als Maßnahmen erwähnt. Stichwort Wasser: Das ist auch ein immer drängenderes Thema. Was kann da die Stadtplanung tun?

Es geht im Grunde darum, dass man das Wasser nicht sofort in die Kläranlagen schafft, sondern dass man Flächen – wo möglich und sinnvoll – entsiegelt und, wenn es einmal geregnet hat, das Wasser dort speichern lässt. Wasser, das verdunstet, kühlt die Umgebung ab. Das ist ein ganz einfaches Prinzip – das aber vergessen wird, wenn man das Wasser direkt in den Gully laufen lässt. Wenn die nicht befahrenen Flächen aus feinem Kies bestehen würden, könnte das Wasser versickern und dann an heißen Tagen für Abkühlung sorgen.

Für die Gesundheit ist auch der Faktor der Bewegung sehr wichtig. Was kann hier die Stadtplanung tun?

Der öffentliche Raum ist in den letzten 50 Jahren hauptsächlich für das Auto ausgebaut worden. Dessen Bereiche sind maximiert worden, wogegen die Fußgänger immer weniger Platz haben. Daher wird niemand mehr mit Freude entlang der parkenden Autos spazieren oder Rad fahren. Es ist ein wichtiger Aspekt, die Bewegung aus dem Auto heraus auf das Fahrrad oder die Füße zu verlagern. Dafür muss die Stadt aber entsprechend gestaltet sein. Das heißt: Wir brauchen Flächen, die zum Gehen und Radeln animieren, die interessant genug sind, weil sie nicht nur an öden Mauern oder langweiligen Gebäudekanten entlang führen. Wie wäre es mit Sand- oder Kieswegen unter Bäumen, die auch Ruhebereiche anbieten, um den Menschen ein Anreiz zu sein, aus dem Haus zu gehen? Aber Grünflächen brauchen Zonierung, für ältere Menschen, jüngere oder Kinder; ein Park braucht Bewegungsflächen, wo man z. B. joggen oder sich anders sportlich betätigen kann. Stadtplanung muss sich von den autogerechten 1970er-Konzepten entfernen, um für Menschen in den Wohngebieten attraktiv zu werden.

AKTUELL IST EINFACH ZU VIEL ASPHALT DA, ZU VIEL BETON, ZU WENIG SCHATTEN, ZU WENIG LUFTAUSTAUSCH.



Geplante Grünflächen auf einer Kreuzung in Mexiko-Stadt

Wenn man mehr Platz für Grünflächen braucht, müsste man die Leute ermutigen, weniger Autos zu haben. Da wäre auch eine gute Infrastruktur der öffentlichen Verkehrsmittel gefragt.

Das ist ein guter Hinweis – den aber viele Verkehrsplaner einer Stadt unbrauchbar rechnen, indem sie sagen: „Wir haben so und so viele Autos, also brauchen wir breite Straßen und mehr Fahrspuren." Das kann nur durch eine Verkehrswende eingeleitet werden, indem man einen genügend breiten und sicheren Radweg schafft und den Autos dafür den Platz wegnimmt. Es gibt einige Städte, beispielsweise München oder Stuttgart, die in einigen Wohn-en tatsächlich den Autos Flächen wegnehmen, um die Flüssigkeit des Autoverkehrs einzuschränken zugunsten von Verkehrsflächen für Fußgänger und Radfahrer.

Wie kann es heute noch sein, dass z. B. ein neues Einkaufszentrum gebaut wird, das eine Fülle an Parkplätzen für Autos, aber längst nicht genug Plätze für Fahrräder anbietet?

Hinter dem Architekten sitzt ein Investor, der die Fläche maximal ausnutzen möchte. Es muss Regeln geben – und es gibt Städte, die sich damit ernsthaft befassen –, die besagen: Es können nicht mehr versiegelte Flächen hier entstehen, weil wir die Freiräume für die Bewegung und Gesundheit der Menschen brauchen. Auch Kinder brauchen nicht nur Sandkästen, sondern etwas mehr...

Wenn wir uns die Natur in die Stadt holen, haben wir also viel Mehrwert – unter anderem auch einen hohen Erholungsfaktor und sogar eine Naturkompetenz.

Eine schöne Überlegung und auch ganz wichtig. Naturkompetenz heißt auch, den Sinn von Natur in der Stadt zu erfassen und zu spüren, dass der Aufenthalt im Grünen wesentlich angenehmer ist. Und dann fängt man auch an, die Stadt zu erkunden. In meiner Kindheit gab es überall etwas an Natur zu entdecken. Heute stehen oft auf Stellplätzen kleine Bäumchen, die da vor sich hinvegetieren – möglichst, ohne die Zahl von Stellplätzen für Autos zu reduzieren. Das regt keine Neugier an.

Worauf muss man bei der Stadtbeleuchtung achten?

Auch da sind wir bei der Natur: Licht zieht Insekten an, die dort hineinfliegen und verbrennen. Digitallichter sind zwar nicht so heiß, ziehen aber auch Insekten an. Für eine normale Verteilung der Fauna in der Stadt ist das gar nicht gut. Die Beleuchtung innerhalb eines Stadtgebiets muss sinnvoll austariert sein: Vor der Haustür möchte man es etwas heller haben, aber der Gehweg muss nicht überall taghell ausgeleuchtet sein. Einerseits geht es um die Sicherheit des Menschen – andererseits um die Natur, die auch ihr Recht hat und Berücksichtigung finden muss.

Wie kann Städteplanung einen Beitrag zur Sozialverträglichkeit leisten?

Dieses Stichwort ist sehr wichtig! Im Grunde dreht sich alles um den Aspekt der Begegnung, der kleinräumigen Ruhebereiche in der Nachbarschaft, der großflächigen Treffpunkte. Das ist die Kunst der Stadtgestaltung: Den öffentlichen Raum so zu gestalten, dass er Anziehungspunkt, Treffpunkt und gemeinsamer öffentlicher Lebensraum ist, zugleich aber auch Rückzugsnischen bietet. Es hat mit dem umgebenden Stadtteil zu tun und mit den Menschen, die dort leben, sich treffen und austauschen. Wenn der Raum entsprechend gestaltet wird, mit Läden, Lokalen, Bäumen und Grünflächen, kommt dieser Austausch von alleine. Öffentlicher Raum ist auch Raum, wo Kommunikation stattfindet, also sozialräumlich orientiert.

Viele Städte haben Altlasten. Wo kann man konkret ansetzen, um die wesentlichsten Faktoren in den Griff zu bekommen?

Die Quadratur des Kreises! Es geht tatsächlich darum, eine Abwägung zu finden zwischen den übergeordneten Mobilitätsbedürfnissen, nachbarschaftlichen Bewegungsnotwendigkeiten, den Parkierungsnotwendigkeiten… Es ist ein ganz wichtiger Prozess, der vielen Stadtplanern noch nicht so klar ist: Dass da eine Vielfalt von Bedürfnissen, Notwendigkeiten und stadtteilbezogenen Besonderheiten berücksichtigt werden müssen. Man kann nicht alles am Reißbrett planen, das ist auch mit Zahlen nicht einfach zu lösen, sondern es geht in die Tiefe des Charakters eines Wohngebietes.

Wie bekommen wir die sinnvollen Konzepte, die in den Schubladen der Stadtverwaltungen liegen, da heraus?

(lacht) Das ist genau der Punkt, über den man sich aufregen könnte. Das erste ist die Frage, wo das Geld ist, diese Konzepte umzusetzen. Das zweite: Man kann die Stadtquartiere nicht von heute auf morgen umbauen. Wenn genügend Mut da wäre, würde man viele Flächen entsiegeln, Bäume pflanzen, breitere Gehwege anlegen und Parkplätze reduzieren. Aber das hat auch mit dem Angebot von notwendigen Stellplätzen für die umliegenden Wohnungen zu tun, sonst würde es zu einem Chaos im öffentlichen Raum führen. Es handelt sich um einen ziemlich komplexen Abwägungsprozess einerseits – andererseits will man es sich als Politiker auch nicht mit den Bürgern verscherzen, indem man ihnen, wenn auch aus guten Gründen, einfach so Parkplätze wegnimmt. Das ist langfristige Stadtgestaltung.

Wir brauchen gesunde Städte, auch in Zukunft. Und wenn die Erwärmung der Städte im Rahmen des Klimawandels weiter zunimmt, brauchen wir auch eine deutlich restriktivere Politik, die den Menschen und die urbane Lebensqualität in den Vordergrund der Stadtplanung rückt.

Herzlichen Dank für dieses Gespräch!





Begegnungs- und Bewegungsräume: Campus der Universität Kopenhagen (oben), Stadtpark von Wien (links), Gartenweg mit Nachtbeleuchtung in Odaiba, Japan (unten).

IM GRUNDE DREHT SICH ALLES UM DEN ASPEKT DER BEGEGNUNG, DER KLEINRÄUMIGEN RUHEBEREICHE IN DER NACHBARSCHAFT, DER GROSSFLÄCHIGEN TREFFPUNKTE.







IM WUNDER LEBEN

Von Christine Grießler

MEIN GEIST VERSCHWINDET MÜHELOS BEIM GÄRTNERN

Teil II – Ich bin im Garten. Wie gut.



Es ist immer noch Sommer-Anfang. Ich bereite meinen Schrebergarten auf die heiße Jahreszeit vor. Mein Blick fällt auf die andere Seite meines Beets. Ich habe die von mir selbst gesäten und dann dort gesetzten Steinnelken-Pflänzchen nicht gewässert. Aber sie sind der Sonne nicht so stark ausgesetzt und schauen ganz gut aus. Den schon abgeblühten Pfingstrosen-Busch sollte ich etwas zurückschneiden.





Grünkraft – so bringt Hildegard von Bingen das Wunder des Lebendigen auf den Begriff. Kann damit jede*r so viel anfangen wie ich? Das Unfassbar-Erstaunliche jedes Jahr im Frühling zu erleben, wenn aus dem Boden das erste Grün sprießt und dann vielleicht sogar noch blüht – weiß, gelb oder rosa –, wenn die Bäume von einem grünen Hauch überzogen werden, der bald zu schlappen grünen Lappen und auf einmal zu starken ausgefalteten Blättern wird?

Nicht nur so ein Grünen gehört zur Grünkraft, sondern alles Wachsende, alles neu Entstehende. Ich erfahre das mit einer gewissen Verwirrung, auch in mir selbst: als ein Feld des Lebendigen in meinem Bauch, einen wuscheligen, dunklen Ball, auf den ich mich resonanzmäßig beziehen kann, der reich ist und dynamisch, im Dunkeln in mir und doch ganz präsent.

Das ist ganz verlässlich da – ich brauche mich nicht darum zu bemühen. Und es ist nicht sehr persönlich, nicht sehr ‚ich', aber sehr in Verbindung mit allem, mittendrin, eine Quelle. Wenn ich hinspüre, merke ich: meine ‚normale' helle, klare Mentalität, die ich zum Arbeiten brauche, die so zwingend scheint, ist nur ein kleines, helles Band in diesem weiten Feld des Lebendigen.

Ich hole die erblasste rosa Gießkanne, fülle sie am Wasserhahn. *Die brauche ich sowieso, wenn ich die Ringelblumen einpflanze. Ich gieße die Steinnelken-Pflänzchen und versuche dabei, sie nicht völlig zu überschwemmen. Oje, unter der chinesischen Stachelgurken-Pflanze ist Schneckenschleim! Da muss ich unbedingt auf Schneckensuche gehen!*

Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit, sagt Hildegard, *und diese Kraft ist grün.* Vom Konkreten bis hin zum Spirituellen ist nach Hildegard alles Lebendige von dieser Kraft durchströmt, einer Keim- und Schöpfungskraft, die zugleich Ruhe und Gleichgewicht mit sich bringt. In ihren Visionen hat sie diese Keim- und Schöpfungskraft mit Sophia verbunden – einer personifizierten Gestalt der Weisheit, die dem Lebendigen und allen Lebewesen selbst innewohnt, und in den grünen Mantel der Schöpfung gekleidet ist.

Denn Sophia ist Gottes Geschöpf. Das ist schon ein bisschen erstaunlich. Es steht in einem ganz alten Text, dem *Buch der Sprüche*, das Hildegard natürlich bekannt war. Sophia wurde vor dem Ursprung der Erde geschaffen, sie war im Schöpfungsakt dabei: *als er die Fundamente der Erde abmaß / da war ich als geliebtes Kind bei ihm./ Ich war seine Freude Tag für Tag und spielte vor ihm allezeit.*

Mein Mann bringt mir den Eimer mit Kompost – *schwarzbraun krümelig, gesprenkelt mit Resten von gröberem Material, mit Ästchen, Eierschalenstückchen und dem einen oder anderen vorläufig unverottbaren Pfirsich- und Zwetschgenkernen. Schau, was ich hier gesammelt habe, zeige ich ihm meine Schneckensammlung. Eine von ihnen hat ihre Fühler ausgefahren und kriecht, langgestreckt, bereits den Becher hoch.*







Ich denke wieder an Robin Wall Kimmerer – lese weiter in ihrer *Moos-Geschichte von Natur und Kultur.*

Die indianische Pflanzenökologin erinnert mich daran, dass die Moose nicht nur als Wonne für meine Augen da sind. Erst durch diese winzig kleinen Pflanzenwesen ‚funktioniert' der Wald überhaupt. Sie bremsen den Regenfluss am Baumstamm ab und nehmen dabei eine enorme Regenmenge auf – bei einem einzigen Guss absorbieren sie bis zu 50 000 Liter pro Hektar. Warum Abholzung quasi zwangsläufig Hochwasser nach sich zieht, wird dadurch verständlich. Die positiven Rückkoppelungseffekte zwischen Moosen und Feuchtigkeit ermöglichen, was man den gemäßigten Regenwald nennt:

Ohne die feuchte Luft würden kleine Lebewesen aufgrund ihres Oberfläche-Volumen-Verhältnisses viel zu schnell austrocknen. Wenn die Luft austrocknet, tun sie das auch. Ohne Moose gäbe es also weniger Insekten und – die Nahrungskette weiter hinauf – auch ein Defizit an Drosseln.

Ich lese und staune über diese wunderbar winzigen *Grünkraftwerke.* Moose müssen voller Feuchtigkeit sein, damit die Alchemie der Photosynthese stattfindet. Moose können, da sie keine Wurzeln haben, das Wasser, das sie brauchen, nicht aus der Erde aufnehmen. Sie sind für ihr Überleben allein auf den Regen angewiesen. Moose können komplett austrocknen – sie leben trotzdem weiter.

Für sie ist eine Austrocknung nur eine vorübergehende Unterbrechung des Lebens. Moose können bis zu 98 % ihrer Feuchtigkeit verlieren und dennoch weiterleben, bis wieder Wasser vorhanden und eine Erholung möglich ist. Selbst nach vierzig Jahren der Dehydrierung in einem verstaubten Naturalien-Kabinett haben sich Moose beim Eintauchen in eine Petrischale wieder vollständig regeneriert.

Robin Wall Kimmerers liebster Moos-Bewohner ist das Bär-Tierchen. Es erinnert an einen kleinen Eisbären, kommt aber viel besser klar mit Trockenheit:

Im Trockenzustand gibt es nicht das geringste Lebenszeichen: keine Bewegung, keinen Gasaustausch, keinen Stoffwechsel. Und trotzdem kehrt mit frischem Wasser schlagartig das Leben zurück. Der Zusatz von Wasser entriegelt die Chemie des Lebens mit einem Mechanismus, der immer noch weitgehend unbekannt ist, von Moosen und Bärtierchen aber tagtäglich genutzt wird.



Mit dem Eimer voll Hortensienzweigen und dem Schneckenbecher gehe ich an die Hinterseite des Gartens. *Die trockenen Stengel landen auf dem Kompost und bilden eine luftige Schicht auf den frischen Küchenabfällen. Den Becher stülpe ich in der dunklen Gartenecke unter der überhängenden Thujahecke des Nachbarn um. Hier können die Schnecken bleiben und eine Konferenz abhalten, oder wieder in die fruchtbareren Bereiche meines Gartens einwandern, wenn sie die Ausdauer dazu haben.*

In der Zen-Praxis habe ich einiges erfahren, das in unserer Kultur nicht ohne weiteres zugänglich ist: in der Meditation aufgelöste Körpergrenzen, ein Verweilen in der ‚Körperlichkeit des Körpers' und seinen Sinnesfeldern, in der Gehmeditation im Freien versinke ich bis zum Bauch im Boden... Das ist eine große Ressource. Trotzdem habe ich diese Erfahrungen nicht genug begriffen, oder den Schritt nicht gemacht, sie ‚wirklich' werden zu lassen.

Und auch im Zen gab es diesen Druck, dieses Ziel, die perfekt zu unserer zeitgenössischen Kultur mit ihrem Kult auserwählt Einzelner passen. Auch wenn wir tausende Mal rezitiert haben, dass es kein Selbst gibt und nichts zu erreichen – die Karotte der Erleuchtung blieb im Spiel. Einfach nur dieses Wort hat gereicht. Wir haben es leider nicht miteinander befragt.

Beim Gartenhäuschen greife ich mir eine Schnur, *die ich an einem der letzten Nachmittage aus der Hecke gezogen und in einem leeren Blumenkasten abgelegt hatte – schon etwas mitgenommen, aber genau richtig für den Farn. Und ich nehme die Gartenschere mit, irgendetwas wollte ich ja abschneiden. Wieder beim Beet zurück weiß ich es: die Pfingstrosen.*

Die Zen-Lehrerin Joan Sutherland spricht lieber von *Erwachen* als von *Erleuchtung.* In der Vision der Erleuchtung, die sie von ihrer Zen-Tradition empfangen hat, fühlt sie ein ganzes Meer ihrer Erfahrung nicht eingeschlossen:

Wenn ich spüre, dass so viel meiner Erfahrung im Dunklen geschieht, wie kann ich das nicht ins Erwachen einschließen? Wenn ich meine Psyche als zu 96 % im Dunklen verstehe? Und 4 % bewusst? Wie verändert das mein Leben? Wie beziehe ich die 96 % im Dunklen ein? Was ist, wenn da dieses ganze Ding unter der Oberfläche vor sich geht, das genauso sehr Teil dieses Moments ist wie meine Gedanken und Gefühle, und was ich sehen und schmecken und berühren kann? Was für ein Moment ist das dann?

Zuerst lege ich die Schnur um die Farnwedel, *und bemerke neben den bereits ganz kreisförmig entfalteten an der Seite auch noch etliche kleine im Entrollungsstadium. Ich verknote die Schnur, sodass der Farnkreis etwas weniger raumgreifend ist, und es doch nicht zu eng hat.*







Endarkenment, Er-Dunkelung – Joan Sutherland ergänzt so den Begriff und die Vorstellung der Erleuchtung. Sie erweitert für sich selbst und für alle, die das interessiert, was Erwachen sein kann, wie es sich anfühlen mag, und wie es Teil unserer Erfahrung sein kann. Was wir dafür tun können, meint sie, ist…

…in uns Quellen für diesen unter der Oberfläche liegenden Fluss zu schaffen und das Wasser, das dunkel und kühl und feucht ist, herauf in eine Welt zu bringen, die sich manchmal anfühlt, als hätte sie zu viel Sonne, eine Welt, die brennt… (Wir können) eine Art Heilbalsam sein, nicht nur für eine Welt, die sich anfühlt, als würde sie brennen, sondern auch für unsere eigene Psyche, die sich auch anfühlt, als würde sie brennen.

Er-Dunkelung bedeutet zu lernen, die Schönheit des riesigen ursprünglichen Dunklen zu fühlen und zu lieben, dessen Teil wir sind, und sich diesem Wunder zu öffnen. *Er-Dunkelung* bedeutet für sie auch, bereit zu sein, sich das Herz brechen zu lassen: ***Das ist eine Welt, die Dir das Herz brechen wird – wenn Dein Herz nicht gebrochen ist, dann hast Du einfach nicht aufgepasst.*** Dieses offene Herz ist in Verbindung.

Ich schneide vom Pfingstrosenstrauch einige Stengel, *die nahe bei der Anemonen-Staude sind, knapp über dem Boden ab. Ich lege sie neben dem Beet auf dem langsam zerbröckelnden Beton ab. Später werde ich sie auf den Kompost dieses Jahres bringen – eine grüne fleischige Schicht über den holzigen Hortensienzweigen.*



Ich gebe den Glauben nicht auf, *dass wir bald so mutig sind, uns zu beschränken und so bescheiden zu leben wie die Moose,* meint Robin Wall Kimmerer.

Um das zu können, müssen wir, in anderer Weise, wirklich gut genährt sein. Wie geht das?

Was brauchen wir, um den seltsamen Hunger zu stillen, der uns unzufrieden macht und antreibt?

Ja, wir wollen unseren Lebensunterhalt haben, ja, wir haben ein Bedürfnis nach Sicherheit, aber: nein, wir müssen keinen Reichtum anhäufen, wie müssen es allen – und uns selbst – nicht dauernd beweisen. Wir sollten uns nicht unter Strom setzen lassen und dabei zu Instrumenten des Bereicherungstriebs anderer werden.

Zurück zur Ringelblume. *Ich schaufle die lockere Erde aus dem Pflanzloch in den wieder leeren Kübel, schütte dann einen guten Teil Kompost dazu, und vermische sie zuerst mit der kleinen Schaufel, dann, weil das viel besser geht, mit den Gartenhandschuh-Händen. Die gröberen Kompost-Stückchen zerfallen dabei.*

Wie können wir ein Leben leben, das in den Momenten so befriedigend ist, dass wir einfach nicht mehr so viel Materielles brauchen?

Wie können wir einander zuhören und Raum geben, und unsere Konflikte fruchtbar werden lassen?

Es ist nicht so, dass irgendjemand wüsste, wie das geht. Es ist unsere Sache, das herauszufinden, und wir sind dabei, das zu tun. Dass niemand es weiß, ist das Beste daran.

Was mir für die Ringelblume nicht brauchbar erscheint, weil es noch zu grob ist, *werfe ich in die Staude gleich daneben, dort verschwindet es und wird weiter zerfallen. Nun brauche ich Wasser und muss die Gießkanne suchen, finde sie, fülle das Pflanzloch mit Wasser, und habe dann, bis es versickert ist, Zeit, die Paradeiser anzubinden, die schon wieder gewachsen sind.*

Gleichzeitig können wir gestalten – weil es neue Vorstellungen braucht, neue Erfahrungen, und ganz besonders: neue Wege, zufrieden zu sein, neue Wege, unseren Hunger zu stillen, neue Weisen, erfolgreich zu sein, ohne Schaden anzurichten. Damit müssen wir auch nicht warten, bis die Grundlage gemeinsamen Lebens entstanden ist.

Der Anthropologe Eduardo Kohn spricht von einer *gestaltenden Abwesenheit*, die zentral für evolutionäre Prozesse ist: Etwas nicht Vorhandenes, das eine Zukunft repräsentiert, wird durch die Hoffnung in die Gegenwart gebracht, dieses Noch-Nicht möge das Jetzt beeinflussen.

Wir können es jetzt schon wirklich sein lassen.

Am späten Nachmittag habe ich die Ringelblumen endlich eingepflanzt. *Aus irgendwelchen Gründen, die ich nicht verstehe, wird es still im Garten. Mitten in meinem mäandernden Tun macht mich die Stille darauf aufmerksam, dass die Amsel ganz oben auf dem Thuja-Baum sitzt und singt. Und es ist klar: ohne diese Thuja, die ich selbst niemals gesetzt hätte, gäbe es keinen Platz für sie, um ihr Abendlied zu singen.*



Robin Wall Kimmerer,
Das Sammeln von Moos. Eine Geschichte von Natur und Kultur,
Matthes&Seitz 2022

Eduardo Kohn,
How Forests Think. Toward an Anthropology Beyond the Human,
2013

Ingrid Riedel,
Hildegard von Bingen. Prophetin der kosmischen Weisheit,
1994

Joan Sutherland,
Video *"Small Dreams 3 – Endarkenment", Cloud Dragon Dharma Works,*
https://vimeo.com/129020260videos,
im Original englisch



Der *Pitta*-Typ – wer kennt ihn nicht?! Für mich ist er das Sinnbild ayurvedisch-indischer Küche. Dazu gehören dann noch *Vata* und *Kapha* – zusammen sind das die drei *Doshas.* Die ergeben sich aus den fünf Elementen und werden dirigiert von den sechs Geschmäcken. Wie einfach und lecker das geht, steht im neuen Kochbuch von ***Tasty Katy.***



Vegayurveda
– Essen ist Medizin

Für Katy beginnt es im Darm. Mit einer Krankheit. Es geht weiter mit anderer Ernährung. Katy entdeckt: sie steht auf ‚Typen' und Ordnung beim Essen, auf gute Wirkung und vielfältigen Geschmack. So findet sie zu *Ayurveda*.

Katys Küche wird zum Labor. Sie probiert und transformiert und vereinfacht die ganz alte indische Kunst heilender Ernährung für unser ganz heutiges Fast-Food-Leben. Katy geht es immer besser… Irgendwann meint ihr Freund: da fehlt nur noch ein Blog.

Gesagt, gestartet – *Tasty Katy* wird zu einem erfolgreichen Online-Portal für ayurvedische Küche hier und heute. Dazu kommen Kochkurse, dann Bücher…

Katy richtet Ayurveda auf unseren heutigen Geschmack, seine Typen und Elemente aus. Die sind vegan und ganzheitlich, ökologisch und gestresst. Ihr neues Buch *Vegan Ayurveda* richtet sich an jede von uns, die merkt, wie sehr sich ihr Wohlbefinden nach gutem Essen sehnt.

Jeder kann Ayurveda

Man muss kein Experte sein, um ayurvedische Prinzipien in die Ernährung und in den Alltag zu integrieren. In *Vegan Ayurveda* verbindet Katy moderne Bedürfnisse nach vegan, gluten- und zuckerfrei mit der Weisheit indisch-vedischer Ernährungslehre.

Sie mischt Gewürze, bestimmt den jeweiligen *Dosha*=Verdauungstyp (einer davon ist *Pitta*), und entwickelt daraus zeitgemäße Rezepte: immunstärkende Ingwer-Shots, Barista-Hafermilch, Bruschetta und Hummus, Lasagne und Gnocchi. Es gibt leckeres Frühstück und Brunch, Muffins und Bananenbrot.

Die Stärke von Katys Kochbuch ist, was auf den ersten Blick enttäuscht. *Vegan Ayurveda* kommt so einfach wie unaufgeregt daher. Ohne großes Layout, keine knackigen Fotos, wenig aufwändiger Stil. Das gilt bis in die *Basics* und Rezepte. Auch die hochkomplexe Ayurvedische Theorie wird sehr vorsichtig und ganz anfängerisch serviert.

Katy hilft beim Bestimmen der *Dosha*-Typen gemäß Tages- und Jahreszeiten. Beim *Agni*, dem *Verdauungsfeuer,* und seiner Beziehung zu den *Typen*. Sie erläutert ayurvedische Helfer für einen gesunden Darm sowie Regeln und Routinen für eine ausgewogene Ernährung in tendenziell unruhigen Lebensumständen.

Vata bewegt, *Pitta* transformiert, *Kapha* schützt…

…das ist natürlich sagenhaft vereinfacht, reicht für den vegan-ayurvedischen Start aber völlig. Denn der beginnt mit Ausprobieren für den ganz eigenen und deswegen gesunden Mix. Meine liebe Frau und ich haben dafür…

Katys *Sesammilch* probiert – schmeckt ziemlich ‚grün' – ich würde es mit geröstetem Sesam nochmal probieren.

Pastinakenpommes mit zuckerfreiem Ketchup – einfach zu bereiten und sehr lecker!

Die *Süßkartoffel-Brownies* konnte ich mir nicht verkneifen – waren mir zu wenig süß, ich würde beim nächsten Mal fett Schokostücke zugeben…

Das *Bananen-Himbeerbrot* ist einfach klasse – Tanja hat es gerade zum 3. Mal gebacken, diesmal mit Blaubeeren und (eingeweichten) Cranberries und Sesam außenrum…

Einfach und gesund…

…ergibt sich ayurvedisch aus dem körperlichen, seelischen, und geistigen Gleichgewicht. Ernährung balanciert diese Kräfte miteinander, über Verdauung, Hormone, Psyche und Wohlbefinden. Mit unseren Lebensmitteln und ihrer Zubereitung entscheiden wir über diese Balance.

Die Gesundheit sitzt im Darm. Zwei Kilo wiegt der Mikrokosmos an Bakterien, das Mikrobiom, das unser Leben und seine Mittel verdaut. Je vielfältiger es da zugeht, desto besser. Je mehr Zucker, Gluten, schlechte Fette, Fleisch – je weniger Bewegung und frische Luft, desto schlechter. *Agni,* me*in Verdauungsfeuer,* braucht guten Brennstoff. Entsprechend vertraut klingen Katys…



GRUNDREGELN AYURVEDISCHER ERNÄHRUNG:

- Iß nicht zu viel
- iß regelmäßig und beachte die (biologische) Dosha-Uhr
- iß in Ruhe und kaue gut
- trink nicht zum Essen
- iß hochwertige Lebensmittel
- iß frisch und koche selbst
- iß, was du gut verträgst
- integriere die sechs Geschmäcke.

- **Trinke heißes Wasser…**

…denn auch Wasser wird verdaut. *Agni* mag es warm. Eiskaltes Wasser ist ein Schock und schwächt die Verdauung. Abgekochtes Wasser wird mit Energie angereichert und spült *Ama* weg, die Rückstände im Stoffwechsel. Warmes Wasser wärmt Körper und Seele.

- **Massiere deine Füße** vor dem Schlafengehen mit warmem Sesamöl – und du schläfst ein wie ein Engel…

VEGAN AYURVEDA – Das Kochbuch
Tasty Katy (Katharina Döricht),
Natürliche und gesunde Rezepte
für mehr Wohlbefinden und Selbstliebe,
PAPERISH 2022

Natürlich verbinden sich auch die Jahreszeiten mit den Verdauungs-Typen. Der schützende *Kapha* mit seinen Elemente Wasser und Erde gehört zum Frühling. Sommer ist *Pitta*-Zeit. Feuer und Hitze übernehmen die Regie und brauchen Ausgleich.

Vata wohnt im Herbst und Winter, Elemente Luft und Raum/Äther. Die Haut wird trocken, der Darm bläht, wir frieren. Wir brauchen wärmende Nahrung, die leichter verdaut werden kann. Wir brauchen Ruhe und Rhythmus einfach und alltäglich. Das ist…

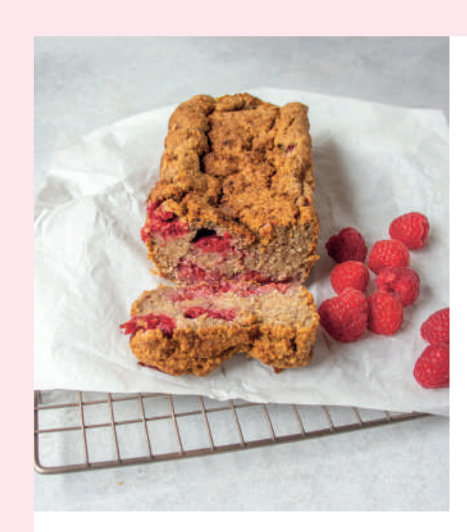
Leichter gesagt als getan

Katy gibt auch dafür einige Tips:

- Beginne selbst zu kochen. (Kann ich nur unterstreichen. Das war ein Quantensprung in der Beziehung zu mir und meinem Leben.)
- Bereite dich gut vor und organisiere deine Ernährung. Du solltest für jeden Tag und seine Gelegenheiten mit dem richtigen Futter-Paket ausgestattet sein. Sonst landest du wieder im Schnellimbiss.
- Kauf nicht hungrig ein.
- Starte den Tag mit einem warmen und gesunden Frühstück.
- Sei gut zu dir. Gönn' dir gutes Essen.

fs

Bananen-Himbeerbrot



Zutaten

3 Bananen
150 g Himbeeren
200 g Hafermehl
1 EL Chiasamen oder Leinsamen
100 ml Hafermilch
1 EL Mandelmus
2 TL Backpulver
1 Prise Salz

Bananenbrot braucht keinen Extra-Zucker, da die Bananen bereits süß genug sind. Je reifer die Bananen sind, desto süßer sind sie im Geschmack. Am besten verwendest du Bananen mit braunen Punkten auf der Schale.
Heize den Ofen auf 180 Grad Umluft vor. Lege eine 20 cm lange Kastenform mit Backpapier aus. Schäle die Bananen und zerdrücke sie mit einer Gabel. Gib alle Zutaten, bis auf die Himbeeren, in eine Schüssel und verrühre sie miteinander. Hebe am Ende die Himbeeren unter. Gib den Teig in die Kastenform und backe das Brot für ca. 55 Minuten im Ofen. Lass es abkühlen und schneide es dann an.

Süßkartoffel Brownies



Zutaten

1 Süßkartoffel (ca. 330 g)
1 Banane
6 Medjool Datteln
4 EL Kakaopulver
100 g gemahlene Haferflocken
50 g gemahlene Mandeln
2 EL Apfelmus
1 TL Backpulver
1 Prise Salz

Süßkartoffeln schmecken süß und passen sehr gut in süße Speisen. Man schmeckt die Süßkartoffel in den Brownies überhaupt nicht heraus. Sie sorgt aber dafür, dass sie besonders saftig werden und eine natürlich süße Note erhalten.
Schäle die Süßkartoffel und schneide sie in kleine Stücke. Gib sie mit Wasser bedeckt in einen Topf und bringe sie zum Kochen. Koche sie für ca. 20 Minuten weich. Heize den Ofen auf 180 Grad Umluft vor. Gieße das Wasser der Süßkartoffeln ab. Entsteine die Datteln, schäle die Banane und gib alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine. Mixe alles zu einem Teig. Lege eine Auflaufform mit Backpapier aus und verteile den Teig darin. Lass die Brownies für 45 Minuten im Ofen backen. Nimm sie dann heraus und lass sie für ca. 45 Minuten abkühlen. Dann kannst du sie anschneiden.



Pastinakenpommes
mit zuckerfreiem Ketchup

Zutaten

Für die Pommes
2 Pastinaken
3 EL Maisgrieß
1 TL Paprika
1 gestrichener TL Salz
4 EL Olivenöl

Für das Ketchup
2 Strauchtomaten (groß)
2 EL Tomatenmark
1 TL Dattelmus
1 TL Apfelessig
1 TL Salz
1 gestrichener TL gemahlenes Paprikapulver
1 Prise Pfeffer

Heize den Ofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vor. Schäle die Pastinaken und schneide sie in kleine Streifen. Gib das Olivenöl in eine Schüssel und wende die Pastinakenstreifen darin. Gib den Maisgrieß, das Paprikapulver und das Salz in eine weitere Schüssel und vermische alles miteinander. Wälze die Pastinakenstreifen darin und lege sie dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. Lass die Pastinakenstreifen für ca. 20-25 Minuten backen. Schau in der Zwischenzeit immer mal wieder nach, damit sie nicht verbrennen.

Bereite in der Zwischenzeit den Ketchup zu. Schneide dafür die Tomaten in kleine Stücke und gib sie in einen Topf. Lass sie bei mittlerer Hitze für 20 Minuten köcheln. Wasser musst du hier nicht hinzufügen, da die Tomaten schnell Flüssigkeit abgeben. Gieße am Ende die überschüssige Flüssigkeit ab. Füge alle restlichen Zutaten hinzu, püriere sie mit einem Pürierstab oder gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie zu Ketchup.

Vorbestellung:
10 %
Gutschein- Code:
kalender2023

VISIONEN

SPIRIT & SOUL

Jahreskalender 2023

Mit VISIONEN durchs Jahr!





Jeden Monat eine besinnliche Einladung für Geist und Seele - genieße den Augenblick des Betrachtens, um vielleicht in dieser turbulenten Zeit einen Moment der Ruhe zu finden.

Auch zum Verschenken!!

Wandkalender Format 59,4 x 42 cm,
14 Blätter inkl. Übersicht, weiße Spiralbindung.
€ 22.90 zggl. Porto





SANDILA Verlag
79737 Herrischried
info@sandila.de
www.visionen-shop.com
Tel. 07764/93 970



MENSCHEN MIT VISIONEN

SILKE SCHÄFER

Silke Schäfer, Jahrgang 1962, ist eine der einflussreichsten Astrologinnen im deutschsprachigen Raum. Auf ihrem YouTube-Kanal spricht sie zu einem Millionenpublikum. Durch ihre monatlichen Meditationen mit eigens komponierter Musik fördert sie Gedankenstille als nächsten Schritt der Menschheit. Mit ihren Videos, Büchern, Sternen-News und Interviews mit der Geistigen Welt versteht sie es, nicht nur die Sprache der Sterne zu deuten, sondern auch die großen Zusammenhänge im Universum zu beschreiben. Ihr großes Bestreben ist es, spirituelle Räume zu öffnen und kollektive Kräfte zu bündeln, um Bewusstsein im Dienst des Weltfriedens zu erschaffen.

Welchen Beruf haben Sie ursprünglich gelernt?
Profi-Fotografin

In welchem Aufgabenbereich sind Sie derzeit tätig?
Astrologin, Autorin, YouTuberin, Lehrerin in der eigenen Community.

Wer oder was möchten Sie sein?
Genau das.

Sind Sie Vegetarier? Flexitarier? Veganer?
Vegetarierin, seit 1980.

Welche drei menschlichen bzw. spirituellen Werte sind Ihnen wichtig?
Würde, Liebe, Respekt.

Was ist für Sie Glück?
Auf Planet Erde geboren zu sein.

Was wäre für Sie das größte Unglück?
Keines.

Was bereitet Ihnen ggfs. Sorgen in Bezug auf die Erde oder die Menschheit?
Immer mehr Menschen erkennen sich im Höheren Wir und wissen: Wir sind viele, und wir werden immer mehr. Dadurch entsteht eine ganz neue Qualität des Einheitsbewusstseins und des Weltfriedens.

Sind Sie karitativ, ehrenamtlich oder selbstlos engagiert? Wenn ja, wie, wo?
Ja, mit vielen meiner Produktionen, die ich allein oder in Co-Kreation mit dem Komponisten Moritz Schneider auf YouTube verschenke.

Wann haben Sie angefangen, sich für Spiritualität zu interessieren?
Mit 11 Jahren.

Meditieren Sie? Wie? Seit wann?
Ja, seit 30 Jahren und seit 23 Jahren leite ich Meditationsgruppen, heute weltweit per Livestream.

Was bedeutet „Gott“ für Sie?
Das Numinose.

Wie möchten Sie sterben?
So schön, wie in meiner zweiten Nahtoderfahrung.

Was ist dann?
Reine Seelenenergie, in direkter Kommunikation mit dem Numinosen.

Haben Sie Schwächen und falls ja, wie würden Sie diese formulieren?
Hmmm...

Was ist Ihre Strategie dagegen?
Annehmen und sie im gegenwärtigen Moment wandeln.

Was machen Sie in Ihren „Mußestunden“?
Ich trenne nicht zwischen Muße und Nicht-Muße. Jeder Moment ist kosmisch.

Welche Vision haben Sie für die nächsten zehn Jahre?
Gigantische Kreativität aus dem Höheren Wir unter galaktischem Einfluss.

Was sind für Sie die wichtigsten Projekte in diesem Jahr?
Der Menschheit dienen.

Info unter:
silkeschaefer.com





FORTLAUFENDE TERMINE

ORANIA-ZENTRUM IN WÜRZBURG GESUNDHEITS- & FORTBILDUNGSZENTRUM

Das Zentrum bietet Kurse und Weiterbildungen in den Bereichen persönliches Wachstum, Spiritualität und Gesundheit an. Im Fokus stehen dabei innere Ressourcen und Fähigkeiten zur Selbstverwirklichung, Entwicklung und Heilung. Ergänzt wird das Angebot mit Wissen für die neue Zeit sowie innovativen Gesundheitsprodukten und Methoden. Zahlreiche Workshops online, u.a.: 01.10. „Unerwünschtes Kind, Heilung des Inneren Kindes & Traumata"; 08.10. „Schutz vor Elektrosmog, 5G und negativen Einwirkungen"; 15.10. „Besser schlafen – Zirbeldrüse- & Nervensystem-Heilung"; 22.10. „Immunsystem-Stärkung & DNA-Aktivierung"; 29.10. „Wohlstand und Fülle in der Übergangszeit"; 05.11. „Ungeborene Seelen – Heilung nach Fehlgeburten und Abtreibungen"; 12.11. „Deine Berufung & eigener Seelenplan"; 19.11. „Verjüngung & Regeneration auf DNA-, Körper- & Seelen-Ebene"; 26.11. „Love Healing – Heilung der Beziehung"; 03.12. „Mind Control – Befreiung von Manipulationen und Schutz davor".
Weitere Infos auf www.orania-zentrum.de oder https://t.me/orania_treff

DO – SO 06. - 09.10.

DIE 33. LEBENSKRAFT-ERLEBNISMESSE ZU GAST IN DER MESSE ZÜRICH



Die Lebenskraft steht für Bewusstsein, Gesundheit und Spiritualität und findet unter neuer Leitung statt. 35 Gastreferenten mit 25 Workshops und 70 inspirierenden Vorträgen erwarten den interessierten Besucher. Zusammen mit über 100 Ausstellern werden sie gemeinsam die Messe wiederum bunt und lebendig gestalten. Dieses Jahr findet auch ein interaktives Engel-Symposium statt. Gleich fünf bekannte Engelmedien wie Nadine Reuter, Boris Lukacs, Simone Balmer, Susan Froitzheim sowie Jasmin Scheer bringen zusammen mit dem Moderator Thomas Schmelzer den Anwesenden ihre Arbeit mit den Engeln näher. Freuen darf man sich auch auf weitere bekannte Referenten wie Lumira, Thomas Young, Tanja Konstantin, Gianni Balducci, Birgit Fischer, Gopal, Rade Maric, Pavlina Klemm, u.v.a.m.

Infos auf www.lebenskraft.ch



DO – SO 07. – 09.10.

20. DGH-KONGRESS GEISTIGES HEILEN IN ROTENBURG A.D. FULDA

Mit rund 45 Vorträgen und Workshops bietet der Kongress des Dachverbandes Geistiges Heilen e.V. (DGH) wieder inspirierende Einblicke in die Welt geistiger Heilsweisen. Z.B. macht Michelle Gaffron im Satsang-Vortrag „Verjüngung" Einheit spürbar; beim Workshop „Die Erleuchtungskur" führt sie in eine Selbstheilungs-Methode ein, die ihre Wirkung im Austausch mit der Geistigen Welt entfaltet. Renate und Hans Kollenbrath stellen die Frucht jahrzehntelanger Erfahrung als Heilerin und Heiler vor: Das Christus-Yoga® – ein innerer Weg zur Verbindung mit sich selbst und mit dem Göttlichen. Zudem kostenfreie Heilbehandlungen für Besucher! Kongressort: www.goebels-rodenberg.de, Tickets auf https://shop.dgh-ev.de und vor Ort.
Infos & Programm auf https://www.dgh-ev.de/kongress/kongress-2022.html

OKTOBER / NOVEMBER / DEZEMBER 2022

WANDERN MIT BERATUNG & ADRESSEN FÜR GEMEINSCHAFTSSUCHE/-GRÜNDUNG

Visionsklärung, Entscheidungsfindung, Konfliktlösung, Erholung & Naturgenuss mit Karl-Heinz Meyer vom ÖKODORF-Institut. Termine: 21.–23.10., 04.–6.11., 18.–20.11. und Weihnachten 2022, Nähe ÖKODORF-Institut im Südschwarzwald; vom 09.–11.12. und 17.–19.03. bei Hannover. Über Silvester bei Nürnberg meditative Teezeremonie zum Jahresrück- und -ausblick 2023. Im Sommer 2023: Bodensee-Allgäu-Oberbayern-Alpen. Weitere Termine nach Absprache. Im Winter auf gewalzten Schneewanderwegen, mit Schneeschuhen oder Langlaufskiern; Tourenlänge und Geschwindigkeit werden auf die Teilnehmer abgestimmt. Ein vierminütiger Kurzfilm auf Youtube (Stichwort „Pranawandern") zeigt erste Eindrücke.
Genauere Infos per eMail bei oekodorf@gemeinschaften.de oder Tel. 07764 93 39 99





MI – SO 26.10. – 30.10.

5-D QUANTENHEILUNG & ACHTSAMKEITSTRAINING

Zarathustra befasst sich seit rund 30 Jahren mit östlichen und westlichen spirituellen Lehren aus aller Welt. Seine Heil- und Bewusstseinstrainings helfen dir, deinen eigenen „inneren Heiler" zu aktivieren. Er unterrichtet eine kraftvolle Heilmethode, die Geistige Chirurgie, schamanische Heilung, Klangheilung und Röntgenblick vereint. Du lernst, deine Schwingung innerhalb von Sekunden auf eine höhere Frequenz anzuheben und wirst befähigt ein/e effektive/r Heiler/in zu sein, der/die mit fortschrittlichen Heilmethoden ausgestattet ist. Termine in Frankfurt: Schamanischer Heilkreis: Mi 26.10., 18.30-21 Uhr; Aktivierung des Dritten Auges: Fr 28.10., 18-21.30 Uhr; Ausbildung: Sa/So 29./30.10.
Infos & Anmeldung auf www.frankfurter-ring.de oder Tel. 069 51 15 55

SA – SO 29. – 30.10.

KRIYA YOGA EINFÜHRUNGSKURSE MIT KRIPANANDAMOYIMA

Kriya Yoga ist eine alte Meditationstechnik, die im Westen durch Paramahansa Yogananda und sein Buch „Autobiographie eines Yogi" bekannt wurde. Diese Methode ist eine Kombination von Atem-, Körper- und Konzentrationsübungen, die sowohl die geistige als auch die spirituelle Entwicklung fördern und auf Körper und Psyche harmonisierend wirken. Kriya Yoga kann von allen Menschen praktiziert werden, ist überkonfessionell und frei von Dogmatismus. Kripanandamoyima ist autorisierte Kriya Yoga-Lehrerin und lehrt die originale Kriya Meditationstechnik. Nächstes Kursdatum: 29./30.10. in D-Kisslegg (Allgäu). Daten 2023 siehe Website www.kriya.ch. **Auskunft erteilen G. + W. Christmann, Tel. +49-(0)6232 248 79 oder gabi_werner.christmann@kriya.ch**



NOVEMBER / DEZEMBER 2022

SEELENZEIT EVENTS – TRANCE-TANZ & MANTRA-SING-KONZERTE

Events voller Lebensfreude, Musik, Tanz, Gesang, Leichtigkeit, Liebe und Begegnung. Trance-Tanz-Events mit dem virtuosen Percussionisten Nils Tannert (O-Daiko, Black Drum, Djembe) und dem Klangkünstler Lex van Someren mit spontan improvisierten Gesängen für Herz und Seele. Mantra-Sing-Konzerte mit Musik und Gesängen, die unter die Haut gehen! Wer nicht singen möchte, kann einfach lauschen und in die anmutige Schwingung eintauchen. Termine: 11.11. Winterthur; 12.11. Basel; 13.11. Nottwil/Luzern; 18.11. Hannover; 19.11. Hamburg; 20.11. Berlin; 21.11. Dresden; 26.11. Frankfurt; 27.11. Nürnberg; 02.12. München; 03.12. Salzburg; 04.12. Linz; 10.12. Würzburg; 11.12. Köln; 17.12. Stuttgart; 30.12. Bühl/Baden-Baden.
Infos auf www.someren.de, Tel. +49-(0)7223 80 66 50

FR – SO 18. – 20.11.

EUROPÄISCHER YOGAKONGRESS BEI YOGA VIDYA IN BAD MEINBERG

Wie kann Yoga dazu beitragen, die Zukunft zu gestalten? Unter dieser Leitfrage findet der diesjährige Yoga Kongress bei Yoga Vidya in Horn-Bad Meinberg statt. Internationale Yoga-Lehrende treffen sich, um auszuloten, wie globale Konfliktthemen, die unser zukünftiges Leben bestimmen werden, mit den yogischen Disziplinen gelenkt werden können. Vielfalt zu respektieren statt sie zu fürchten und sie als treibende Kraft für die Entwicklung zu nutzen – diese grundlegenden Aspekte bilden die richtungsweisenden Leitmotive. Herzlich willkommen sind alle, die Lust auf eine Fülle an Fachwissen, Austausch und Praxisbezug durch Yogaklassen, Workshops, Entspannungs-, Klang-, Therapie- und Ausbildungsangebote haben! **Mehr Infos auf www.yoga-vidya.de und www.europeanyogafederation.net, Tel. 05234 870**







DO – SA 24.11. – 17.12.

NEUSEELAND MACHT GLÜCKLICH! RUNDREISE MIT CHRISTIANE SCHÖNIGER

Bei den Rundreisen durch das wunderschöne Neuseeland zeige ich Ihnen meine Lieblingsplätze abseits der üblichen Pfade, erzähle Ihnen Wissenswertes über Neuseeland und verzaubere Sie mit Mythen und Legenden aus der Maori Kultur. Wir erleben steile Vulkane, Gletscher und schroffe Berge; wir genießen sanfte Hügel, dichten subtropischen Regenwald, raue Küsten, goldene Buchten und klare Flüsse. In einer Maori-Werkstatt macht jeder selbst ein Amulett aus Pounamu (Neuseeland-Jade), und wir begegnen intensiv einer faszinierenden Kultur. Übernachtungen in urigen Lodges, privaten B&Bs und kleinen, ausgesuchten Hotels. Natur erleben, wandern, den Wind um die Nase wehen lassen, staunen, entspannen und genießen – Neuseeland wird uns tief berühren! **Infos auf www.christiane-schoeniger.de**

DI – SO 27.12 – 01.01.2023

RETREAT ZUM JAHRESWECHSEL MIT DEM WEISHEITSLEHRER OM C. PARKIN

Das Winter Retreat im modernen Kloster Saunstorf bietet dir die Möglichkeit, der Sehnsucht nach Sinn und Frieden in deinem Inneren nachzugehen und die Stille, den Urgrund von allem, zu erfahren. Die winterliche Kühle lädt dich ein, dich von deinem alltäglichen Leben zurückzuziehen und mit klarem Blick der Tiefe deiner Seele Raum zu geben und zu schauen, was dir wirklich wichtig ist. Zweimal täglich kannst du im Darshan mit dem spirituellen Meister OM C. Parkin zusammenkommen, Fragen stellen und ihm alles, was dich bewegt, mitteilen. Darshan steht für die direkte Schau des Göttlichen, eine einfache tiefe Begegnung mit dir selbst durch den Spiegel eines äußeren Lehrers, der im Sein verankert ist. In der Silvesternacht findet eine Meditation mit OM und ein bewusster Ausklang des Jahres statt.
Weitere Infos auf www.om-science.com.



KLEIN-ANZEIGEN



ALTERNATIVE HEILWEISEN

GEISTIGES HEILEN & BERATUNG & COACHING
www.PRAXIS-LICHT-REICH.de
Telefon 06031 / 7720720

---

500 FASTEN-WANDERUNGEN!
Woche ab 350 €. Leiterausbildung. Fastenwanderbuch 15 €
T/F 0631-474 72
www.fastenzentrale.de

FÜR ALLE REIKI-PRAKTIZIERENDEN und Reiki-Lehrer: das Reiki Magazin! Auch Urkunden, Adresseinträge, Reiki-Shop,Tel.: **030-89746093**
Gratis-Downloads:
www.reiki-magazin.de

BERATUNG

KÖRPERLOS REISEN | KLARE ANTWORTEN und Botschaften, die dein Leben verändern. Beratung aus dem höchsten Bewusstsein
www.koerperlos-reisen.de

ALS CHANNEL & KARTENMEDIUM HELFE ICH in allen Lebenslagen gern weiter. Termine unter **0178 3042392**

PRAXIS FÜR LEBENSBERATUNG UND COACHING.
Gern helfe ich Ihnen in Ihren Themen des Lebens weiter.
www.lichtvollewegegehen@gmx.de
Telefon 02131 7420046

MEDIALE TELEFONISCHE BERATUNG, hellsichtiges Schreibmedium beantwortet Ihre gesamten Fragen zu Partnerschaft, Beruf, Geld, Gesundheit, Geschäft. **07853/250**

GEMEIN-SCHAFTEN

BERATUNG GEMEINSCHAFTS-SUCHE/GRÜNDUNG
T. 07764-933999
www.gemeinschaften.de
Coaching in der Natur:
www.pranawandern.de

KONTAKTE / JOBS

www.Gleichklang.de:
Die Kontakt- und Partnerbörse im Internet für spirituell bewegte Menschen



VERANSTALTUNGEN / SEMINARE

SOULFUL JOB WORKSHOP
AB 23. OKT ONLINE
Zeit für eine Neuausrichtung – doch wohin? Gestalte Deine Perspektiven.
www.personalskilltree.com

BODENSEENÄHE
Seminarhaus in ruhiger Alleinlage für Veranstaltungen zu vermieten.
Anfragen bitte an:
dght@homatherapie.de

DU stellst meine Füße auf weiten Raum
Begleitete Soloauszeit auf der Alp
Norditalien, 1560m, Nähe Lago Maggiore
www.raum-und-weite.net

VERSCHIEDENES

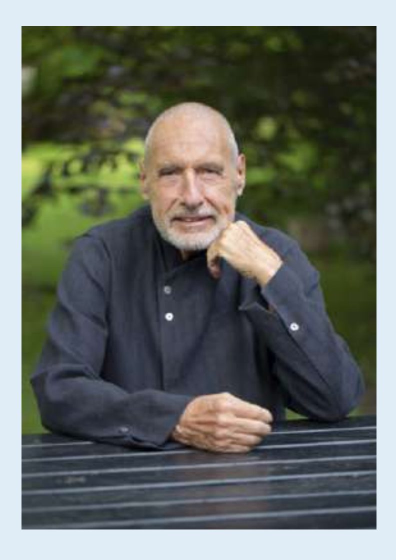
www.Gleichklang.de:
Das psychologische Portal im Internet zur Freundschafts- und Partnersuche!



Sandila Verlag, VISIONEN-Kleinanzeigen
Sägestr. 37, 79737 Herrischried
Tel: 07764/9397-10
E-Mail: anzeigen@visionen.com
Bestellformular: www.visionen.com


visionen.com
ISSN 1434-1921 I E08273 I € 9,00 (D), € 9,90 (A), CHF 12,00 (CH), € 10,50 (LUX)
SONDERHEFT 1/22
VISIONEN
SPIRIT & SOUL
Gott
SRI CHINMOY
Gott in echt
NEUES Sonderheft
KARMA
erscheint ca. 28.10.2022

WIRKLICHKEIT VERSUS TÄUSCHUNG



Ich beginne mit einem Bekenntnis und oute mich als radikaler Konstruktivist. Das Wort „radikal" kann erschrecken und auf Intoleranz hinweisen. Das Gegenteil stimmt. Ein radikaler Konstruktivist bekennt sich zu der Sicht, dass Wahrheit im Grunde nicht gesagt werden kann. Buddha sagte: Alle wesentlichen Antworten sind still. Daher kommt die Antwort auf alle Fragen aus der Stille. Und wird in gewissem Sinne von jedem einzelnen konstruiert. Somit ist Wirklichkeit aus dieser Sicht eine Konstruktion, geformt aus Überzeugungen und Erfahrungen.

WAS IST KONSTRUKTIVISMUS?

Konstruktivismus an sich ist eine Position der Erkenntnistheorie und lässt sich in mehrere Strömungen auffächern. Der ‚radikale Konstruktivismus' besetzt die Position, dass sich Wissen in den Köpfen des Einzelnen zusammensetzt und Wirklichkeit daher – wie eben gesagt – grundsätzlich konstruiert ist.
Es ist lohnenswert, das tiefer zu durchdenken. Denn damit verschwindet die Idee der „harten Realität" und weicht der aus meiner Sicht ungleich klügeren Einsicht, Wirklichkeit als weich, geschmeidig, biegsam und formbar zu betrachten. Und damit stellen sich vollkommen andere Fragen. Ich war noch ein Student, als mir das klar wurde. Die Frage lautet nicht: Wer hat Recht? Dieser letztlich egozentrische Blick verschwindet! Denn eine „harte Realität" gibt es aus konstruktivistischer Sicht nicht. Fragen, die aus einem konstruktivistischen Verständnis kommen, lauten so: Was ist intelligent? Was ist nützlich möglichst für alle? Was ist kreativ? Wie lassen sich Lösungen erschaffen? Was fühlt sich stimmig an? Worauf können wir uns verständigen?
Wenn wir Wirklichkeit als weich, biegsam und formbar verstehen, eben als Konstrukt, dann erscheint die Vorstellung von „Ich habe Recht" wie ein Relikt aus längst vergangenen Zeiten. Der Unsinn und die damit verbundene Tunnelrealität werden offensichtlich. Ebenso Enge und Rigidität. Ich gebe zu: Ich kann damit nichts anfangen.

DIE HELDEN DES KONSTRUKTIVISMUS

Als Begründer des radikalen Konstruktivismus gilt Ernst von Glasersfeld (1917–2010). Mich haben vor allem die Arbeiten von Heinz von Foerster (1911–2002) und des Österreichers Paul Watzlawick (1921–2007) nachhaltig inspiriert. Einige Leser werden den Klassiker von ihm kennen: „Wie wirklich ist die Wirklichkeit" und sein grundlegendes Axiom: „Man kann nicht nicht kommunizieren."
Daraus leitet sich eine Grundthese ab, die meine Sicht auf das Leben und mein Verständnis für Kommunikation prägte: „Everything communicates" – alles, buchstäblich alles, kommuniziert. Es gibt nichts, was nicht kommuniziert. (!)

WIRKLICHKEIT ALS KONSTRUKT

Wer das als eine Grundhaltung versteht, der ist bestrebt, eine möglichst liebevolle, beherzte, intelligente, ko-evolutionäre, ko-inspirierte Wirklichkeit zu erschaffen, die förderlich ist. Die unser Zusammenleben erleichtert, die uns mit der Natur in einer guten Verbindung wirken lässt, die auch Freude bereitet und Perspektiven kreiert. Deren Grundton Frieden ist. Es ist selbstverständlich, dass Toleranz und Interesse für andere Sichten grundlegend sind.
Wer versteht, dass alles kommuniziert, dessen Blick schärft sich nolens volens für das Detail. Ein solcher Mensch weiß, dass auch alle Formen kommunizieren, die Farben, die Stoffe, alle Materialien. Dass jedes kleinste Detail eine Note ist im Konzert dessen, wie wir von anderen wahrgenommen werden und wie wir selbst wahrnehmen.
Es macht einen Unterschied, welche Zeitschriften und Magazine beispielsweise in einer Arztpraxis aufliegen. Es macht einen riesigen Unterschied, ob ich Wirklichkeit als fest und damit als hart und somit als gegeben verstehe oder eben als ein Konstrukt, das sich leicht ändern lässt. Standpunkte werden so zu beweglichen Korken im Wasser des Bewusstseins.

WIRKLICHKEIT VERSUS TÄUSCHUNG

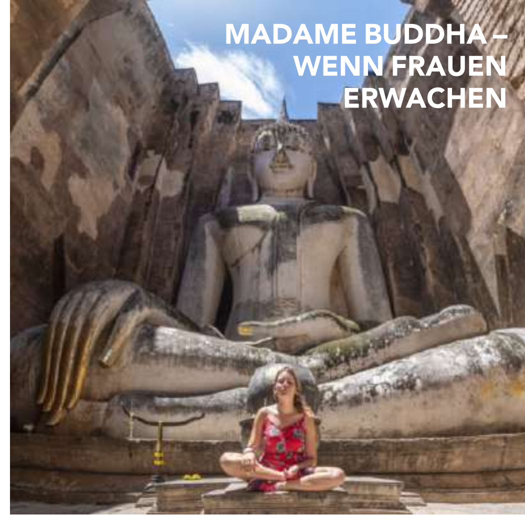
Die Täuschung liegt aus diesem Verständnis darin, Wirklichkeit als in Beton gegossen zu verstehen. Die Schönheit und auch die Intelligenz zeigen sich, wenn wir Wirklichkeit als eine Schöpfung verstehen und uns selbst als Schöpfer achten und anerkennen.

Karl Gamper *inspiriert*

www.NeuLand-Funk.com
‚NeuLand-Funk'
auch auf Telegram











VOR-SCHAU

Unter anderem
mit diesen Themen:

DIE NÄCHSTE AUSGABE VON VISIONEN SPIRIT & SOUL ERSCHEINT AM 25. NOVEMBER 2022

IMPRESSUM

VISIONEN SPIRIT & SOUL

ISSN 1434-1921
Erscheint 6x im Jahr.
28. Jahrgang / Nr. 6 Okt./Nov. 2022

Herausgeber
Sandila GmbH
Sägestraße 37, 79737 Herrischried
Tel. 07764 93970, Fax 07764 939739
(Anschrift Herausgeber, Redaktion und Anzeigenabteilung)

Verleger
Divyanand Verlags-GmbH
Sägestraße 37, 79737 Herrischried
Tel. 07764 93970, Fax 07764 939739
(Anschrift Verleger)

eMail: info@visionen.com
Online: www.visionen.com

Ansprechpartner in der Redaktion
Chefredaktion (verantwortl.): Gerlinde Glöckner
Redaktion: Inge Hasswani, Frank Schüre (fs)
redaktion@visionen.com

Mitwirkende dieser Ausgabe
Susanne Dinkelmann
Alexandra Eichenauer-Knoll
Tina Engler
Karl Gamper
Christine Grießler
Martina Pahr
Gabriele Sigg
Christian Stahlhut

Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Texte in Form und Inhalt dem Stil des Magazins anzupassen.

Marketingkoordination + Anzeigen:
bg medien service, Bernd Glöckner
anzeigen@visionen.com, Tel. 07764 939710

Design & Layout
Kaner Thompson mit Lange + Durach
Freiburg/Köln, kanerthompson.de

Bildnachweis: Nicht im Artikel gekennzeichnete Bilder stammen von Getty Images

Vertrieb: IPS Pressevertrieb GmbH
Carl-Zeiss-Str. 5, 53340 Meckenheim

Druck & Herstellung
Divyanand Verlags-GmbH, 79737 Herrischried
Druck auf ökologisch zertifiziertem Papier FSC (Forest Stewardship Council)

Bezugspreise
Einzelheft € 6,90
Jahresabo € 49,00, 6 Ausgaben inkl. 1 Sonderheft
Probeabo € 12,00, 2 Ausgaben

Bankverbindungen Herausgeber
D: Sparkasse Hochrhein IBAN: DE38 6845 2290 0036 0180 18, BIC: SKHRDE6WXXX

A: Deutsche Bank Freiburg IBAN: DE12 6807 0024 0265 7187 00, BIC: DEUTDEDBFRE

CH: Postscheckamt Aarau, Konto 91-286837-7
CH3409000000912868377

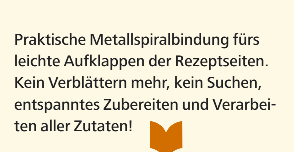


Vegan verführt!

Saftige Kuchen, mal mit cremigem Belag, mal mit fruchtiger Füllung, Klassiker wie Marmorkuchen oder Zupfkuchen, fluffige Muffins, knusprige Waffeln, aromatische Kekse und anderes Kleingebäck – mit dieser bunten Sammlung von Rezepten wird das vegane Backen und Naschen zum reinen Vergnügen. Schnell und leicht zubereitet, versüßen diese Backträume den Alltag quer durch alle Jahreszeiten.

Elvira Glöckner
Vegan verführt
100 Backträume ohne Milch, Ei und Honig

Das vegane Backbuch! € 15,00





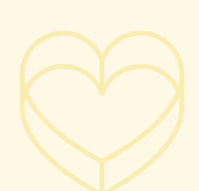






Bestellen bei:
SANDILA Verlag
79737 Herrischried
Tel. 07764/93 970
info@sandila.de
direkt:
www.visionen-shop.com





Zum Kurs-programm 2023



Benediktushof –

Zentrum für Meditation und Achtsamkeit

Zeit für mich, für den Blick nach innen. Zeit für Spiritualität. Zeit für Stille.

Im überkonfessionellen Zentrum für meditative Übungswege in östlicher und westlicher Tradition bieten wir Kurse und Retreats in den Bereichen Zen, Kontemplation, Yoga, Vipassana, Achtsamkeit, Mindful Leadership, Körper & Bewegung etc. an. Das besondere Ambiente der ehemaligen benediktinischen Klosteranlage unterstützt dabei, in die innere Stille zu gelangen.



In die Stille gehen, sich den Fragen des Lebens stellen und gestärkt in den Alltag zurückkehren – das steht bei uns stets im Mittelpunkt.

Symposien und Tagungen 2023

24.-26.03.2023:	Tagung Nahtoderfahrungen und das Bewusstsein der Verbundenheit
21.-23.05.2023:	8. MIND Conference – Achtsamkeit für Individuum, Unternehmen und Gesellschaft
16.-18.06.2023:	Sommer-Symposium – 20 Jahre Benediktushof Zukunft als Illusion - Leben im Hier und Jetzt
17.-20.08.2023:	Tagung Strahlendes Licht – (Zen)Frauen unterwegs Frauen im Zen-Buddhismus, gestern und heute
15.-17.09.2023:	Symposium Psychotherapie: Spirituelle Krise oder Krankheit?

Benediktushof · Klosterstraße 10 · 97292 Holzkirchen bei Würzburg · Tel. 09369 - 98380
kurse@benediktushof-holzkirchen.de · www.benediktushof-holzkirchen.de

▶ EXTRA-Bücher-Special ◀

VISIONEN

SPIRIT & SOUL

Sonderbeilage Herbst 2022

Die 50 besten Titel aus Herbst 2022



Wohlfühlen & Gesundheit - Belletristik - Lebenskunst - Spiritualität - Inspiration - Food

Alle Bücher online bestellen unter: www.visionen-shop.com

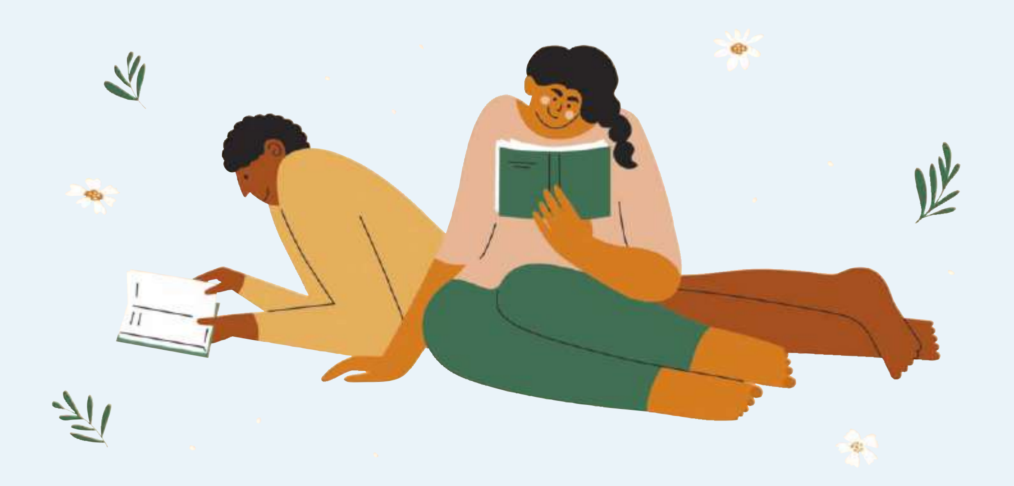
Fragen stellen, Antworten finden

Gerade Zeiten, in denen Sicherheiten brüchig werden und Selbstverständlichkeiten schwächeln, werfen existenzielle Fragen in aller Schärfe auf: Wie soll ich das überstehen? Wie geht es mit mir, mit uns weiter? Und überhaupt, wozu das Ganze? Da tut es gut, sich umzuschauen und Menschen zu entdecken, die sich nach schrecklichen Tiefschlägen mit beispielhafter Resilienz, Demut und Lernbereitschaft wieder berappelt haben. Von solchen Menschen kann man einiges lernen…

In dieser Herbst-Ausgabe des VISIONEN Bücher-Specials präsentieren wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, eine Reihe von solchen Lebensgeschichten, die Mut machen. Es sind Bücher, die Hoffnung schenken, Antworten auf drängende Fragen bieten und die verstehen helfen. Auch in der Rubrik „Belletristik“ werden Sie eine Reihe von inspirierenden Erzählungen mit spirituellem Tiefgang finden. Nach einer solchen Lektüre schließt man zutiefst befriedigt das Buch, um dem Genuss und dem Erkenntnisgewinn nachzuspüren…

Wir laden Sie ein, auf den folgenden Seiten zu schmökern, und hoffen, dass Sie unter den über 50 Titeln das richtige Buch für sich selbst oder Ihre FreundInnen entdecken.

Ihre Redaktion VISIONEN spirit&soul




Lebenskunst


Spiritualität


Food

Wohlfühlen & Gesundheit


Belletristik/Biographien


Inspiration

Inhalt

Dieses Bücher-Special wird auch beigelegt und verteilt durch:



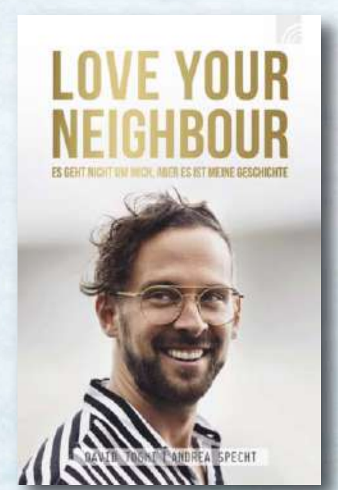






Alle Bücher online bestellen unter: www.visionen-shop.com





Love your neighbour

David Togni ist erst 19, als er als Model Karriere macht. Doch bei allem Erfolg folgen Jahre der Krankheit und tiefer Depressionen. „Ich bin jung und selbstbewusst, als ich in der Finanzwelt durchstarte. Mit 20 kann ich mir einen Porsche leisten und gebe nicht nur am Steuer Vollgas. Aber Schlaflosigkeit und eine fragende Leere nagen an meinem Ego. Bist du wirklich glücklich, David? An meinem Tiefpunkt rufe ich zu dem Gott, den ich nach dem Tod meiner Schwester Anja aus meinem Leben verbannt habe." Gottes Antwort lässt nicht lange auf sich warten... Heute macht David Togni mit seinem karitativen Modelabel LOVE YOUR NEIGHBOUR („Liebe deinen Nächsten") wieder Schlagzeilen.

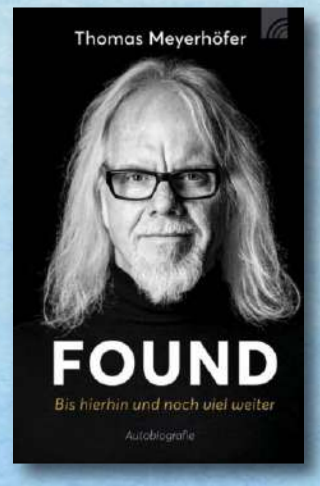
David Togni, Andrea Specht: Love your neighbour. Es geht nicht um mich, aber es ist meine Geschichte. Brunnen Verlag, 2022. Broschiert, 208 Seiten. ISBN 9783765543777. Euro 12,00

Gut, dass es mich gibt

Ein Mensch beschließt, sein Leben aufzuräumen, seine Geschichte von Trauma und Sucht abzuschließen und ein neues Leben zu beginnen. Er begibt sich in der Halbzeit seines Lebens zur Therapie in die Klinik Bad Herrenalb, die einen ganzheitlichen, emotional-spirituellen Ansatz vertritt. Die therapeutischen Ereignisse steigern sich bis zu einer Grenzerfahrung, die die emotionalen Abwehrstrategien zum Zusammenbruch bringt. Darauf folgt ein spirituelles Erwachen. Diese Tagebuchaufzeichnungen sind ein sehr persönlicher Bericht über Schmerz, Angst, Wut und Heilung. Ein berührender, aufrüttelnd ehrlicher Bericht eines Weges zur Genesung.

Ronald Engert: Gut, dass es mich gibt. Tagebuch einer Genesung. Tattva Viveka Edition. 195 S., Paperback. ISBN 978-3-9804144-8-7. Euro 19,80 [D] | Euro 20,40 [A] | SFr 28,50. Auch als eBook erhältlich: ISBN 978-3-945129-01-2, Euro 14,70





FOUND

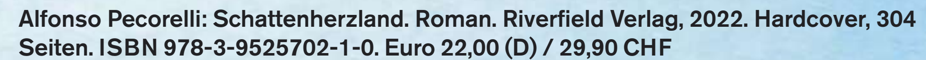
Thomas Meyerhöfer hat ein bewegtes Leben: Polizist, Pastor, Künstler und Medienmensch. In seinem neuen Buch FOUND wagt er einen Blick zurück aus einer himmlischen Perspektive: Er stellt sich vor, wie er nach seinem Tod auf Jesus trifft. In einem Raum zwischen Himmel und Erde sprechen sie über die verschiedenen Lebensstationen von Thomas Meyerhöfer: Die Arbeit bei der Polizei, die Ausbildung zum Pastor, sein Dienst als Evangelist. Seine schwere Depression und die Zeit danach. Das Buch bietet ungewöhnliche Einblicke, ist geprägt von einer fast schamlosen Ehrlichkeit. Aber immer auch durchzogen von einem festen Glauben an einen liebenden Gott, der stets an seiner Seite war. In guten wie auch in schweren Zeiten.

Thomas Meyerhöfer: Found. Bis hierhin und noch viel weiter. Autobiografie. Brunnen Verlag, September 2022. Gebunden, 336 Seiten. ISBN 9783765536632. Euro 22,00

Schattenherzland



Die knapp 40-jährige Elizabeth O'Brien ist in New York City auf dem Höhepunkt ihrer Karriere und nichts scheint sie aufhalten zu können – bis zu dem Tag, an dem ein schicksalhafter Anruf ihr ganzes bisheriges Leben in Frage stellt. Völlig verzweifelt reist Elizabeth in das tiefste Herzen Afrikas. Dort begegnet sie der achtjährigen Marie. Ohne es zunächst zu wissen, verbindet die beiden das gleiche Schicksal und allmählich entsteht eine behutsame Freundschaft, im Laufe derer das afrikanische Mädchen der reichen New Yorkerin nach und nach zeigt, worum es im Leben letztlich wirklich geht. Ein unglaublich berührender Roman über Hoffnung, Schicksal und Liebe, der so wunderbar anders ist als alle anderen.



Alfonso Pecorelli: Schattenherzland. Roman. Riverfield Verlag, 2022. Hardcover, 304 Seiten. ISBN 978-3-9525702-1-0. Euro 22,00 (D) / 29,90 CHF



Der Junge im Fluss

Ben lebt auf einer Insel weit draußen im Meer und will sein Leben bewahren, wie es ist. Doch als nach Jahren sein Bruder zurückkehrt, erfährt er von einer alten Geschichte, die ihn zum Aufbruch bewegt. Gleich zu Beginn muss Ben einen Schicksalsschlag verkraften und er begreift, dass erst ein solches Ereignis echte Veränderungen ermöglicht. Ben begibt sich, von einem Kolibri begleitet, auf die Suche nach Damai, einem Ort ohne Zeit. Unterwegs begegnen ihm in verschiedener Gestalt Macht und Gier, aber auch Milde und Güte. Am Ende seiner Reise muss er ein großes Rätsel lösen, um zu verstehen, warum Verändern und Bewahren keine Gegensätze sind. Eine hinreißende Erzählung für alle Sinnsucher.

Nestor T. Kolee: Der Junge im Fluss. Über die Suche nach dem eigenen Ich. DTV, erscheint 19.10.2022. Taschenbuch, 224 Seiten. ISBN 978-3-423-35194-2. Euro 12,00 [D], Euro 12,40 [A]

Die Kämpfer des Purpurmantels



Im zweiten Band der Purpurmantel-Reihe erleben Sie die Reise des Helden Ronan in die geheimnisvolle Welt der meisterhaften Hüter der Erde. Mit der Heldin Anjulie an seiner Seite bricht er auf, um herauszufinden, was die Gesundheit und den Frieden der Menschen auf Erden gefährdet. Zusammen nehmen sie den Kampf gegen die Machtintrigen des Tyrannen Sar A Wan auf. Dieser plant, die Sexualität der Menschheit zu manipulieren und sie damit zu versklaven. Um die Menschheit zu retten, müssen die Helden sich sowohl einem harten Training unterziehen als auch die hohe Kunst des Heilens meistern. Doch bevor sie so weit sind, bricht im Land ihres Verbündeten Landhor eine Seuche aus…

Ravi Roy: Die Kämpfer des Purpurmantels. Roman. Lage & Roy Verlag, 2019. Gebunden, 552 Seiten, 27 Farbabb. der Heilpflanzen. ISBN 978-3-929108-70-5. Euro 22,90 (D) | Euro 23,50 (A)



Tigerangst und Schmetterlingsmut

„Meinst du, es steckt noch mehr Sinn hinter unserer Begegnung, lieber Schmetterling?" – „Ganz sicher, lieber Tiger. Und wir werden es mit der Zeit herausfinden..." Die erste Begegnung zwischen dem Tiger und dem kleinen blauen Schmetterling verändert ihr Leben auf besondere Weise. Die Gabe der Schmetterlinge, in die Herzen anderer Wesen zu sehen, und ihre Verbindung zur großen Lichtquelle, ermöglichen dem kleinen blauen Schmetterling und seiner gelben Freundin, weise Gespräche mit dem Tiger über den großen Plan des Lebens, über Schmerz, Angst, Zweifel, Vertrauen, Mut und Liebe. Eine berührende Parabel, reich an Erkenntnis.

Gabriela Linshalm, Ariane Seidlich: Tigerangst und Schmetterlingsmut. Eine Parabel über Weisheit, Liebe und den großen Plan. LebensGut Verlag, 2022. Softcover, 140 Seiten. ISBN 978-3-948885-21-2. Euro 18,00

Innig leben



Bewusstsein zu transformieren könnte das Wichtigste sein, was Sie für sich selbst und die Welt tun können. Dieses Buch berichtet über die Erkenntnisse aus einem zehnjährigen Forschungsprogramm über Transformation und darüber, wie diese Forschungsergebnisse Ihnen helfen können, inniger zu leben. Aus einem Perspektivenwechsel ergeben sich häufig große äußere Veränderungen. Sobald Ihnen Sinn und Zweck des Daseins klarer geworden sind, stellen Sie möglicherweise fest, wie sich Dinge, die in Ihrem Leben aus dem Ruder gelaufen sind, allmählich (und manchmal rasch) in Wohlgefallen auflösen. Doch die grundlegendste Veränderung findet in Ihnen selbst statt, das Buch bietet das Handwerkzeug dazu.

Marilyn Mandala Schlitz, Cassandra Vieten, Tina Amorok: Innig leben. Die Kunst der Transformation. Verlag Die Silberschnur, 2022. Broschiert, 304 Seiten. ISBN 978-3-96933-040-1. Euro 22,00



Abschiede – Aufbruch in neue Welten

Der neue Bestseller von Anselm Grün führt uns ein in die Kunst des Abschiednehmens als Loslassen und Weitergehen. Er beschreibt, wie wir mit schmerzhaften Trennungen in einer Beziehung oder mit dem Scheitern von Lebensträumen umgehen können. Zugleich spürt er der Dynamik und dem Zauber nach, der in der Kraft von Neuaufbrüchen steckt. Anselm Grün, der auch von eigenen Abschieden erzählt, richtet seine besondere Perspektive auf die Chancen: Abschiedlich leben heißt, auf den Ruf des Lebens achten und so seinen eigenen, richtigen und guten Weg finden. Ein wichtiges Buch über ein zentrales Lebensmotiv und über Lebenskunst in schwierigen Zeiten.

Anselm Grün, Rudolf Walter (Hrsg.): Abschiede – Aufbruch in neue Welten. Vom Mut loszulassen und der Kraft weiterzugehen. Herder Verlag, 2022. Gebunden, 240 Seiten. ISBN 978-3-451-03400-8. Euro 22,00

Rituale, die gut tun



Zu sich kommen, die Seele weiten und sich einüben in den inneren Halt – das ist das Ziel guten Lebens. Und dazu sind tägliche Rituale ein guter Weg. Sie helfen, den Tag auf gute Weise zu beginnen und zu beenden. Sie inspirieren das Zusammenleben mit anderen. Sie lassen nicht nur den Alltag, sondern auch die verschiedenen Zeiten des Jahres bewusst erleben. Sich bewusst Zeit für sich selber nehmen, die Balance finden zwischen den unterschiedlichen Ansprüchen, die das Leben an uns stellt, und allen Druck von außen loslassen: Das gibt uns Raum zum Aufatmen und tut Leib und Seele gut. Wer sich auf diese Rituale einlässt, wird unmittelbar ihre heilsame Wirkung spüren.

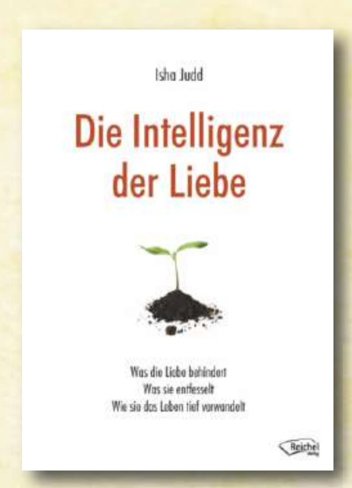
Anselm Grün, Rudolf Walter (Hrsg.): Rituale, die gut tun. Jeden Tag erfüllter leben. Herder, 2022. Gebunden, 256 Seiten. ISBN 978-3-451-39336-5. Euro 18,00



Wie können wir leben…?

„Junge Menschen hören nicht auf das, was du sagst. Sie achten auch nicht auf das, was du tust. Sie achten darauf, wie du bist!" Dieser patente Ratgeber regt Erziehende dazu an, sich selbst zu hinterfragen: Wie zeigen wir jungen Menschen durch unsere Art, miteinander zu reden, dass Respekt, Klarheit und Empathie nicht nur Ideen, sondern gelebte Werte sind? Wie setzen wir klare Grenzen, ohne die andere Person oder uns selbst einzuschränken? Wie vermitteln wir Jugendlichen durch unsere Art zu sein – als Eltern oder Lehrer*innen – einen Sinn für Schönheit und Freude, trotz des Schmerzes und der Verwirrung, die das Leben mit sich bringt?

Thomas D'Ansembourg: Wie können wir leben…? Um jungen Menschen Sinn zu vermitteln und ihnen Lust aufs Erwachsensein zu machen? Junfermann Verlag, 2022. Kartoniert, 200 Seiten. ISBN 978-3-7495-0328-5. Print + E-Book: Euro 26,00



Die Intelligenz der Liebe

„Sie haben die Wahl, jeden Moment aufs Neue: Sie können die Angst wählen – oder die Liebe." Schritt für Schritt zeigt Isha Judd in diesem Buch, dass wir uns angesichts globaler Krisen und Veränderungen nicht als hilfloses Opfer fühlen müssen. Sondern wie wir einen Weg gehen können, der unser Denken, unser Fühlen, unseren Alltag von Grund auf verwandelt: den Weg der Liebe. Isha Judd gründete in Mexiko und Uruguay zwei spirituelle Zentren, die sie „Heilorte des Bewusstseins" nennt. Sie gibt Seminare für mexikanische Soldaten, um ihr Bewusstsein zu erhöhen; die Universität von Cuernavaca, Mexiko, ehrte sie mit dem Titel „Weltbürgerin".



Isha Judd: Die Intelligenz der Liebe. Was die Liebe behindert, was sie entfesselt, wie sie das Leben tief verwandelt. Reichel Verlag, 2012, Gebunden, 200 Seiten. ISBN 978-3-941435-24-7. Euro 18,50

Das Risiko, du selbst zu sein

Wir wünschen uns wohl alle, dem Ruf unseres Herzens zu folgen und selbstbewusst unsere Wahrheit zu leben – doch dieser Weg birgt viele Risiken. Und so passen wir uns lieber an und sabotieren uns dabei selbst. Machen wir endlich Schluss damit! Bahar Yilmaz führt uns heraus aus alten Mustern, Selbstlügen und Abhängigkeiten, hin zu unserem innersten Kern. Anhand ihrer eigenen Lebenserfahrungen, kleiner Übungen und Selbstreflexionen zeigt sie, wie wir uns endlich von dem lösen, was uns an unserer Selbstentfaltung hindert. Ehrlich, aufrüttelnd und berührend: Für alle, die den Mut finden wollen, sich aus Selbstsabotage-Zyklen zu befreien und authentisch zu leben.

Bahar Yilmaz: Das Risiko, du selbst zu sein. Wie du wagst, wofür dein Herz sich längst entschieden hat. Integral Verlag, September 2022. Hardcover, 272 Seiten. ISBN 978-3-7787-9317-6. Euro 20,00



Bettgeflüster für die Seele

Ein traumhaftes Leben durch fünf Minuten Selbstgespräch vor dem Einschlafen? „Bettgeflüster für die Seele" ist deine magische kleine Auszeit, um dich von der Hektik des Tages befreien, Herz und Verstand wieder in Einklang zu bringen und dir zu kuscheligem, erholsamem Schlaf und wohligen Träumen zu verhelfen. Wertvolle Impulse und Affirmationen unterstützen dich dabei. Von besonderen Zielen und Wünschen über Selbstwertgefühl, Vertrauen, Schönheit und Lebensfreude bis hin zum Umgang mit Ängsten und Sorgen bietet „Bettgeflüster für die Seele" alles, was du brauchst, um die Magie des Lebens in deinem Alltag umzusetzen.

Kristen Helmstetter: Bettgeflüster für die Seele. 5 Minuten „Pillow Self-Talk" vor dem Schlafengehen, um dir das Leben deiner Träume zu erschaffen. Mankau Verlag, Oktober 2022. Broschiert, 220 Seiten. ISBN 978-3-86374-673-5. Euro 18,00 (D)

Prophezeiungen

Nimmt man die Möglichkeit ernst, dass bestimmte Ereignisse vorausgesehen werden können und es in Europa wieder zu einem dritten Kriegsausbruch kommt, dann ergibt sich dieser praktische und nüchterne Leitfaden. Er bündelt Alarmzeichen je nach Gefahrenstufe und gibt Ratschläge, was in einzelnen Fällen zu tun ist und an welchen Orten in Deutschland, der Schweiz und Österreich man einigermaßen sicher ist. Landkarten über sichere und besonders bedrohte Gebiete vervollständigen das Bild. Anfangs war dieses Buch als Ratgeber für Freunde und Patienten gedacht, später entschied sich der Autor, der in der Schweiz als Naturarzt und Akupunkteur arbeitet, den Inhalt einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Erich Berger: Prophezeiungen. Keine Angst vor Krieg in Europa. Reichel Verlag, 2022. Broschiert, 160 Seiten, mit Landkarten. ISBN 978-3-910402-00-3. Euro 18,00









KARTENSET: Das Musen-Tarot

Mit ihren neuen Tarotkarten überrascht die international beliebte kanadische Künstlerin Chris-Anne aufs Neue: Außergewöhnliche Bilder von starker Suggestionskraft, eingebettet in lebendige und sinnliche Farben. Sie sind das perfekte Tool, um die innere Muse zu wecken und so die Kreativität und Intuition zu fördern. Dieses Tarot-Deck vermittelt eine starke feminine Botschaft und inspiriert dazu, den Horizont in eine magische Welt hinein auszuweiten. Das 136-seitige Begleitbuch liefert erklärende Texte zur Deutung jeder der 78 Karten, sowie die wichtigsten Schlüsselwörter und poetische Verse, um sich mit der inneren Muse zu verbinden. Female Empowerment und pure Inspiration in symbolträchtigen Bildern.

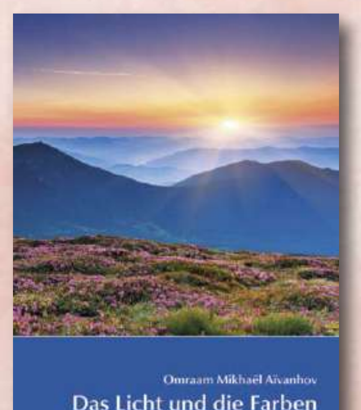
Chris-Anne: Das Musen-Tarot. Irisiana Verlag, 2022. 78 Karten mit Begleitbuch in hochwertiger Box. GTIN 4250939900056. Euro 25,00

Starseeds

„Starseeds" sind geistige Energien aus den Weiten des Weltalls, die von den entlegensten Planeten aus das Geschick der Menschheit mitgestalten. Birgit Fischer erforscht diese galaktischen Intelligenzen mithilfe ihrer medialen Fähigkeiten. Klar und anschaulich führt sie vor Augen, welche verschiedenen Starseeds es gibt, welche Bedeutung sie für uns haben, wie sie mit uns kommunizieren und wie wir ihre Energien nutzen können, um tiefe innere Heilungsprozesse anzustoßen, Rat und Hilfe für unser Leben zu erhalten und unser seelisches Wachstum zu fördern. Die gechannelten Botschaften der Starseeds schenken bereits vielen Menschen spirituelle Orientierung und ein Gefühl des Verbundenseins mit dem Universum.

Birgit Fischer: Starseeds. Warum wir hier sind und wohin wir gehen. Ansata Verlag, September 2022. Hardcover, 288 Seiten. ISBN 978-3-7787-7580-6. Euro 22,00





Das Licht und die Farben

Die größte Kraft, die es gibt, ist das Licht. Dank ihm sind die Pflanzen, Tiere und Menschen lebendig und kreisen Welten im Raum. Das Licht bringt die Farben hervor. Sie sind Kräfte, die im Menschen wirken und ihn stärken. Wenn wir das Licht und die Farben bewusst anwenden, helfen sie uns, Tugenden zu entwickeln, die ihnen entsprechen. Omraam Mikhaël Aïvanhov gibt neue und tiefe Einblicke in die Wirkungen des Lichtes und der Farben. Er zeigt Möglichkeiten, auf verschiedene Weise mit ihnen zu arbeiten. Das fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden, und es hilft, tiefer in die kosmische Harmonie einzutreten und ihren Reichtum zu erleben.

Omraam Mikhael Aivanhov: Das Licht und die Farben. Kräfte der Schöpfung. Prosveta Verlag, 2019. Broschiert, 160 Seiten. ISBN 978-3-96933-040-1. Euro 17,00

KARTENSET: Lenormand – Dein Starterkit



Azra Manzoor vermittelt hier einen modernen Zugang zu den traditionellen Lenormand-Orakelkarten. Sie erklärt, wie du ganz einfach mit dem Kartenlegen starten kannst, deiner eigenen Intuition vertraust und Readings für dich selbst oder andere durchführst. Sie beschreibt klassische sowie neue Legemuster und deutet jede der 36 Karten. Dabei geht sie besonders auf die Beziehungen der Karten zueinander ein, nennt Zeiträume und Energiequalitäten und bietet praktische Tipps, Affirmationen und kleine Selfcare-Rituale. Die Golden-Lenormand-Karten in diesem Set basieren auf dem traditionellen Lenormand Blaue Eule, jedoch in einem zauberhaften, modernen Design.

Azra Manzoor: Lenormand – Dein Starterkit. Verlag Königsfurt-Urania, Oktober 2022. 36 Golden-Lenormand-Karten und Buch mit 144 Seiten, farbig, in hochwertiger Box. ISBN 978-3-86826-792-1. Euro 22,00



Schnellkurs Tarot

In dieser überarbeiteten Neuausgabe des Ratgebers für die Weissagung mit Tarotkarten finden AnfängerInnen eine leicht verständliche Einführung in die Welt des Tarot. Fortgeschrittene erhalten neue, wichtige Impulse und tiefe Erkenntnisse über das „Koordinatensystem der Seele". Das praxisnahe Buch geht über eine rein intuitive Deutung der Tarotkarten weit hinaus. Der Autor greift auf ein jahrtausendealtes bewährtes System zurück: die Kabbala. Unter Hinzuziehung der alten jüdischen Lehre erhalten wir sehr konkrete Hinweise zur Bedeutung der einzelnen Tarotkarten. Dies trägt zur Genauigkeit der Weissagung bei und ermöglicht uns tiefe Einsichten in die jeweilige Situation.

Oliver Klatt: Schnellkurs Tarot. Der fundierte Einstieg in die Welt der Tarot-Deutung. Windpferd Verlag, 2022. Broschiert, 160 Seiten, ISBN 978-3-86410360-5. Euro 16,00

KARTENSET: Ich bin das Leben



„Wer bin ich?" – diese zentrale Frage begleitet unser gesamtes Leben, und nur wir selbst können sie beantworten, denn der Schlüssel dazu liegt in unserem Inneren. Doch wie gelingt es uns, die Botschaften der Seele zu verstehen und der universellen Schöpferkraft zu vertrauen? Die energiegeladenen Kartenmotive der Fotokünstlerin Katharina Hubner erden und zentrieren uns. Die inspirierenden Ich-bin-Affirmationen ermutigen dazu, an die eigene Stärke zu glauben, und lassen uns all das sein, was wir uns tief in unserem Innersten wünschen. Dann können wir aus unserem vollen Potenzial schöpfen und jeder Herausforderung selbstbewusst begegnen.

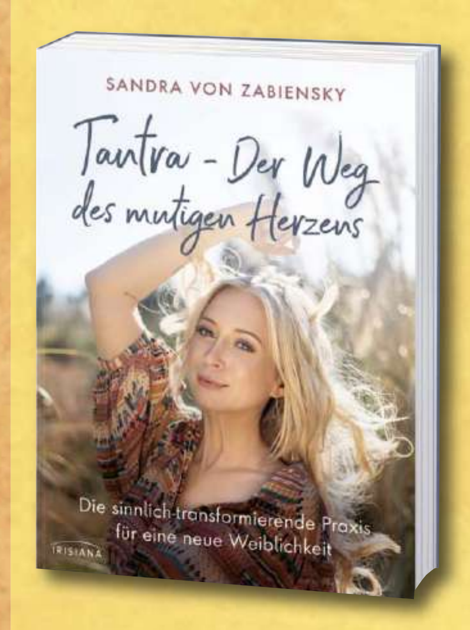
Katharina Hubner: Ich bin das Leben. Ich-bin-Affirmationen führen dich in dein volles Potenzial. Schirner Verlag, 2022. 42 Karten mit Begleitbuch. ISBN 978-3-8434-9194-5. Euro 24,95



KARTENSET: Santiago de Compostela

Höre auf dich selbst... und auf jeden Schritt, den du machst. Jeder Schritt, jeder Augenblick des Lebens, jede Landschaft und jeder gemeinsame Moment, den Céline Anaya Gautier auf dem Jakobsweg eingefangen hat, zeichnet den physischen und spirituellen Weg Tausender Pilger nach, die auf der Suche nach Sinn und auf der Suche nach sich selbst sind. Ein manchmal verschlungener und schwieriger, aber so wunderbarer Weg. Die 70 Foto-Karten in dieser Box und ihre Botschaften, inspiriert von den neun Pilgerreisen der Autorin, begleiten dich auf deiner eigenen inneren Initiationsreise. Eine kraftvolle Selbstbeobachtung, um ganz zu sein, wer du bist.

Céline Anaya Gautier: Santiago de Compostela. Auf dem Jakobsweg zu dir selbst. Verlag Die Silberschnur, 2022. 70 Karten mit Begleitheft, 48 Seiten, in Box. ISBN 978-3-96933-042-5. Euro 26,00



Tantra – Der Weg des mutigen Herzens

Für Sandra von Zabiensky führte der Weg des Tantra zum Leben einer neuen Weiblichkeit: Laut dieser indischen spirituellen Tradition ist alles Energie, der Körper göttlich; radikaler Umbruch und tiefe Erkenntnis sind jederzeit möglich. In ihrem Ratgeber beschreibt sie ihren eigenen transformativen Prozess zu einer neuen, freien Definition von Frausein. Um die Leserin einfühlsam auf den Weg zu sich selbst zu führen, nutzt Sandra von Zabiensky tantrische Originaltexte, tantrisch inspirierte Übungen und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse. Ein radikal ehrliches Buch für mutige Frauen.

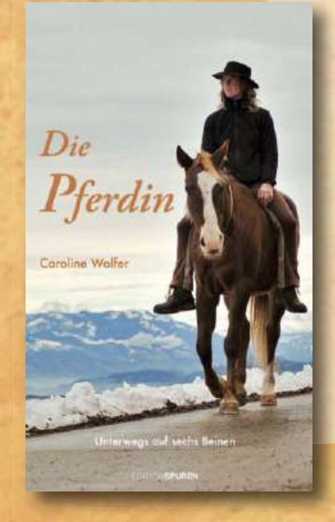
Sandra von Zabiensky: Tantra – Der Weg des mutigen Herzens. Die sinnlich-transformierende Praxis für eine neue Weiblichkeit. Irisiana Verlag, September 2022. Kartoniert, 200 Seiten. ISBN 978-3-424-15437-5. Euro 20,00 [D] Auch als E-Book erhältlich

Spiel dein Leben

Nie zuvor war Stefan so verzweifelt wie jetzt, als er sich zu einem alten Mann auf die Parkbank setzt. Der merkwürdige Kauz, der sich „der Spieler" nennt, bringt ihn mit seinen seltsamen Fragen und Bemerkungen noch mehr aus der Fassung. Doch der Spieler hat irgendetwas in Stefan geweckt und so sucht er ihn immer wieder auf. Nach und nach führt der Spieler ihn an eine andere Sichtweise über das Lernen und Arbeiten heran – ausgerechnet ihn, den Rektor einer Pädagogischen Hochschule. Eine Sichtweise, die ihn zunächst verstört, dann aber immer mehr in den Bann zieht und letztlich sein Leben komplett auf den Kopf stellt. Eine befreiende Erzählung voller Humor und Leichtigkeit.

Nando Stöcklin: Spiel dein Leben. Über die Leichtigkeit des Lebens. Books on Demand, 2021. Taschenbuch, 200 Seiten. ISBN 978-3753459332. Euro 17,90. Auch als E-Book erhältlich





Die Pferdin

Überall auf der Welt gibt es Pferde – aber auch Männer, die meinen, so ein Tier müsse unterworfen sein, damit es sich reiten lasse. Caroline Wolfer praktiziert den umgekehrten Weg: Sie hat gelernt, die subtile Sprache der Pferde zu verstehen und zu führen wie eine Leitstute. In Feuerland, an der Südspitze von Südamerika, verbrachte sie Monate auf einer abgeschiedenen Außenstation mit Wildpferden und Rindern. Diese einmalige Zeit bildet die Rahmenhandlung zu ihren Geschichten von Begegnungen mit Pferden in aller Welt. Heute lebt Caroline Wolfer im Berner Oberland und kann sich ein Leben ohne Pferde nicht vorstellen. Auf ihrem Pferdehof führt sie Menschen zu einer innigen Begegnung mit diesen sensiblen Tieren.

Caroline Wolfer: Die Pferdin. Unterwegs auf sechs Beinen. Edition Spuren, 2021. Gebunden, 220 Seiten. ISBN 978-3-905752-84-7. Euro 22,00





Ehe Abraham wurde, bin ich

Zen und christliche Mystik begegnen sich in spezieller Weise in diesem Buch. Die Kontemplationslehrerin Hildegard Schmittfull eröffnet, gemeinsam mit anderen Lehrenden aus der Lassalle-Kontemplationsschule Via Integralis, einen neuen Zugang zur Bibel und zu einer christlich-mystischen Spiritualität. Inspiriert vom Koan-Weg im Zen wird hier erstmals ein Weg nach innen auf der Basis von biblischen Schlüsselworten beschrieben. Die Autorinnen und Autoren sind engagierte Christinnen und Christen und jahrzehntelang in östlichen Meditationspraktiken geübt. Mit einem Vorwort von Niklaus Brantschen.

Hildegard Schmittfull: Ehe Abraham wurde, bin ich. Mystik entdecken mit Zen und biblischen Schlüsselworten. Herder Verlag, 2022. Gebunden, 192 Seiten. ISBN 978-3-451-39294-8. Euro 22,00

7 Fragen, eine Reise um die Welt und das Geheimnis des Glücks

Raphie (22) und Sebastian (55) befinden sich beide am Tiefpunkt ihres Lebens. Auf der Suche nach dem tieferen Sinn brechen sie unabhängig voneinander auf eine Reise durch sieben Länder auf. Im Verlauf der Geschichte begegnen sich die beiden durch erstaunliche Fügungen immer wieder und werden zu Gefährten, die sich auf berührende Weise ergänzen. In sieben spirituellen Kurzgeschichten, orientiert an den hermetischen Gesetzen, erhalten die Leser unter der Sonne Balis, zwischen schneebedeckten Gipfeln Nepals und im Urwald Brasiliens unterhaltsame und zugleich tiefe Antworten auf die sieben wichtigsten Fragen des Lebens.

SEOM Patrick Kammerer: 7 Fragen, eine Reise um die Welt und das Geheimnis des Glücks. Unum Verlag, September 2022. Pappband, 168 Seiten. ISBN 978-3-8338-8542-6. Euro 17,99 (D) / 18,90 € (A) / SFr 25.90

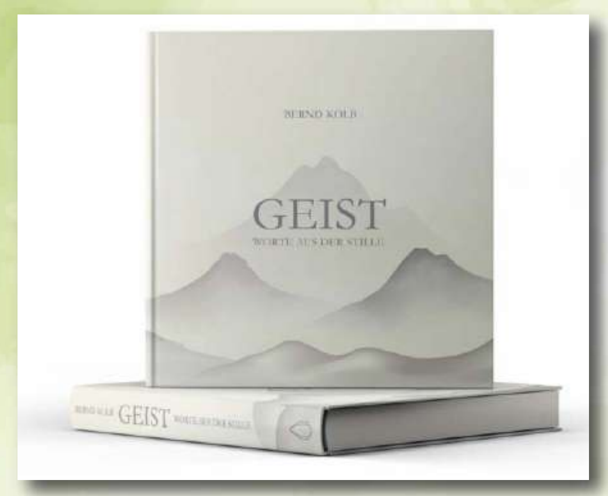




Wegweiser für die Welt von heute

Das wichtigste und persönlichste Buch des Dalai Lama. Alle Welt kennt ihn, doch was denkt und fühlt der Dalai Lama wirklich? In diesem Buch gibt er zusammen mit seinem langjährigen Vertrauten Dagyab Kyabgön Rinpoche Einblick in sein Denken, sein Fühlen und Handeln. Dieses umfassende Buch des XIV. Dalai Lama, das tief in das Herz des Buddhismus als universelle Lebenskunst führt, sucht seinesgleichen und wurde in zehnjähriger Arbeit aus unzähligen Unterweisungen, Gesprächen und Diskussionen zusammengestellt. Es ist sein großes Vermächtnis an die Welt.

Dalai Lama: Wegweiser für die Welt von heute. Die Essenz meiner Lehre. Herder Verlag, erscheint 07.11.2022. Gebunden, 544 Seiten. ISBN 978-3-451-38772-2. Euro 36,00



GEIST – Worte aus der Stille

Immer dann, wenn Bernd Kolb auf seiner fünfjährigen Pilgerreise quer durch Asien eine Eingebung hatte, schrieb er sie nieder. Es sind Worte, die aus der Stille kommen. Wegweiser in den unvergänglichen Geist der östlichen Weisheit. Auf 80 eigens gefertigten Tuschebildern, die das Buch zu einem einmaligen Kunstwerk machen, befinden sich Offenbarungen mit tiefer Bedeutung. Poetische Kontemplationen, die es zu ergründen gilt. Ergänzt wird das Werk durch fundierte Erläuterungen, die in die wichtigsten Begriffe der Welt des Geistes einführen. Ein Buch, entstanden auf der mystischen Insel Java, das dazu da ist, aufgeschlagen liegen zu bleiben, damit es seinen Geist verströmt.

Bernd Kolb: GEIST – Worte aus der Stille. Eigenverlag, erscheint am 06.11.2022. Hardcover mit Leinenbezug, 240 Seiten. Exklusiv erhältlich auf www.wisdomway.de und www.wisdomway.ch

Die Wiederkunft Christi, Band 3

Der lange erwartete letzte Band von Paramahansa Yoganandas Kommentar ist jetzt erhältlich: Vers für Vers nimmt er den Leser mit auf eine tiefgründige Reise durch die vier Evangelien. Dabei beleuchtet er den universellen Weg zur Einheit mit Gott, wie ihn Jesus seine direkten Jünger gelehrt hat, einen Weg, der durch Fehldeutungen jahrhundertelang im Dunkeln lag. Dieses inspirierende Werk ist eine bahnbrechende Synthese zwischen Ost und West und lässt trennendes sektiererisches Denken weit hinter sich, damit die einende Harmonie offenbar werden kann, die allen wahren Religionen zugrunde liegt.

Paramahansa Yogananda: Die Wiederkunft Christi. Die Auferstehung des Christus im eigenen Inneren. Band III. Eine wegweisende Auslegung der ursprünglichen Lehren Jesu. Self-Realization Fellowship. Gebunden, 674 Seiten. ISBN 978-0-87612-223-5. Euro 28,90





Lichtvolle Gebete

Die Welt ist im Ungleichgewicht. Kriege, Wirtschaftskrisen, die Pandemie. Sorgen und Ängste gehören zum Alltag. Wie kann man der Welt in diesen unruhigen Zeiten Licht und Hoffnung schenken? Das Medium Renate Linsmeier hat tief in sich gehört und die geistige Welt um Gebete gebeten, die uns Menschen in dieser schweren Zeit helfen können. Dies ist ihre Sammlung von heilenden Worten. Trauer, Selbstliebe, Tier, Natur, Heilung – kein Bereich unseres Lebens wurde vergessen. Unterstützt werden die Gebete durch Meditationen, die Kraft und Frieden schenken. Das Gebet heilt unsere Wahrnehmung der Wirklichkeit, weil es uns die Augen und das Herz für die unermessliche Liebe des Schöpfers öffnet.



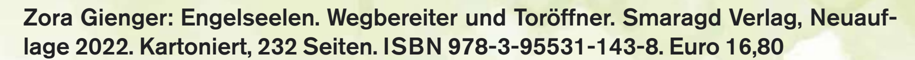
Renate Linsmeier: Lichtvolle Gebete. Heilung für dich und die Welt. Reichel Verlag, 2022. Gebunden, 200 Seiten. ISBN 978-3-946959-98-4. Euro 18,50



Engelseelen – Wegbereiter und Toröffner



Dieses Buch beschreibt das Leben und Wirken von Engelseelen auf der Erde, von ihren Besonderheiten und ihrem Wesen. Es ermöglicht allen Engelseelen, sich als solche zu erkennen und ihre Lebensaufgaben als Mensch mit einem besseren Selbstverständnis und mehr Wohlbefinden zu meistern. Des Weiteren erzählt es von ihrem Lebenssinn, ihren Aufgaben und Herausforderungen. Doch wer sind diese Engelseelen? Engelseelen sind Engel in Menschengestalt, sie kommen freiwillig als Mensch auf die Erde, um einen oder mehrere Aufträge zu erfüllen. Und nicht immer tun sie sich leicht mit den Bedingungen auf der Erde. Das Wissen über die Engelseelen wird ergänzt durch Meditationen, Übungen, poetische Texte und Gebete.



Zora Gienger: Engelseelen. Wegbereiter und Toröffner. Smaragd Verlag, Neuauflage 2022. Kartoniert, 232 Seiten. ISBN 978-3-95531-143-8. Euro 16,80



Perle des Herzens

„Öffne dein Herz und lebe deine Göttlichkeit und Meisterschaft auf Erden“, ist die Kernbotschaft des Buches, in dem Lady Nada den Weg der Seele durch die Schöpfungswelten – von ihrer Geburt in den göttlichen Lichtreichen bis zu ihrer Ankunft auf der Erde – beleuchtet. Eine Besonderheit liegt in den spirituellen Hintergründen der Seelenentwicklung und den tiefgehenden Einblicken in das Innerste der göttlichen Quelle mit ihren Schöpfungsvorgängen. Jedes Kapitel beginnt mit bewusstseinsöffnendem Hintergrundwissen über den Weg der Seele und wird durch eine Heilmeditation bzw. Übung wirkungsvoll abgerundet. Herzöffnend sind die Geschichten, die Lady Nada aus ihrem Leben als Maria Magdalena erzählt.

Tanja Matthöfer, Lady Nada/Maria Magdalena: Perle des Herzens. Dein göttlicher Kern. Smaragd Verlag, Neuauflage 2022. Broschiert, 272 Seiten. ISBN 978-3-95531-159-9. Euro 19,00

Von Stufe zu Stufe



Dieses Buch ist ein Bericht aus dem Jenseits, der Anfang des 20. Jahrhunderts medial empfangen wurde. Es zeigt die verschiedenen Verknüpfungen unter den Menschen – auf Seelenebene und in der Inkarnation auf Erden – anhand mehrerer Erdenleben derselben Personen auf. Gefühle erweisen sich dabei als ein Trick des Schicksals, um diejenigen zusammenzuführen, die noch etwas miteinander abzuarbeiten haben. Sehr logisch und nachvollziehbar, erschütternd und beglückend zugleich, soll das Buch zum Nachdenken anregen. Alle Antworten bekommen wir in uns selbst, wir müssen nicht erst andere Menschen befragen oder Hypnosen und Reinkarnationsanalysen vornehmen lassen, durch die wir getäuscht werden können.

Oscar Busch: Von Stufe zu Stufe. Eine Mitteilung aus dem Jenseits. Smaragd Verlag, 2022. Kartoniert, ca. 100 Seiten. ISBN 978-3-95531-210-7. Euro 12,50

Das große Buch der Klangschalen

Ein wunderschön bebildertes Praxisbuch, das Sie auf eine Reise durch das Land der Klangschalen mitnimmt. Neben der Vorstellung verschiedenster Klangschalen und -übungen bietet das Buch einen fundierten Überblick über Geschichte, Herstellung und Varianten der Klangschalen, um die Basis zu schaffen für eine ganzheitliche, individuelle und vor allem eine intuitive Anwendung der Singing Bowls. Horst Oberle inspiriert zum Ausprobieren, Spüren und Entdecken. Er vermeidet starre Konzepte und will die Leser*innen vor allem dazu anregen, sich auf eine ganzheitliche und individuelle, dynamische Anwendung der Klangschalen einzulassen.

Horst Oberle: Das große Buch der Klangschalen. Die Kraft der Singing Bowls. Geschichte, Herstellung, Auswahl, Klangmassage, Meditation. Verlag Die Silberschnur, 2022. Flexicover, 192 Seiten. ISBN 978-3-89845-657-9. Euro 32,00



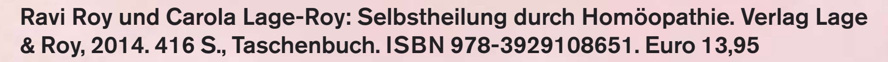
Handbuch der Chakrablüten Essenzen I + II

Chakrablüten Essenzen bringen gestaute Energien in den Chakren wieder zum Fließen. Der erste Band des Handbuches behandelt die ersten 30 Chakrablüten Essenzen. Im zweiten Band werden die Einsatzmöglichkeiten der Essenzen Nr. 31 bis 60 systematisch aufgezeigt. Der klare Aufbau, das übersichtliche Symptomenverzeichnis, die Unterteilung in körperliche und seelische Anwendungsbereiche sowie die Zuordnung eines Leitthemas zu jeder Essenz ermöglichen das schnelle und sichere Auffinden der richtigen Essenz für die jeweiligen Symptome.

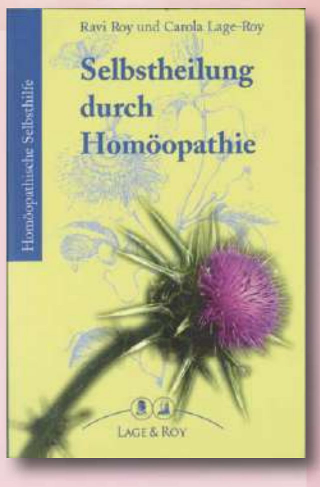
Carola Lage-Roy: Das Handbuch der Chakrablüten Essenzen I. Gebunden, 208 Seiten. ISBN 978-3929108330, Euro 18,95 | Das Handbuch der Chakrablüten Essenzen Band II. Essenzen Nr. 31 bis 60. Gebunden, 264 S. ISBN 978-3-929108-34-7. Euro 18,95. Beide im Lage & Roy Verlag erschienen.

Selbstheilung durch Homöopathie

Der homöopathische Arzt Ravi Roy beschreibt hier Möglichkeiten medizinischer Selbsthilfe, die für jeden und für die ganze Familie anwendbar sind. Durch die jedem Kapitel zugeordneten Symptom-Verzeichnisse ermöglicht dieses Grundlagenwerk das schnelle Erkennen des richtigen Mittels. Zur Veranschaulichung des breiten Anwendungsspektrums einige Stichworte aus dem Inhalt: Erste-Hilfe-Maßnahmen, Angina pectoris, Erkältungen, Ischias, Zahnschmerzen, Ohrenschmerzen, Neuralgien, Koliken, Geburt, Kinderkrankheiten, Kinder- und Säuglingspflege. Themen wie z. B. homöopathischer Impfschutz bei Kinderkrankheiten und die homöopathische Betreuung von Sportlern werden in dieser Form erstmals hier behandelt.



Ravi Roy und Carola Lage-Roy: Selbstheilung durch Homöopathie. Verlag Lage & Roy, 2014. 416 S., Taschenbuch. ISBN 978-3929108651. Euro 13,95





Heilung durch Psychosomatische Energetik

Vor 20 Jahren entwickelte Dr. med. Reimar Banis die Psychosomatische Energetik (PSE), mit der es nicht nur gelingt, die verborgenen emotionalen Schichten und seelischen Ursachen für die vielfältigsten Krankheiten zu erkennen, sondern sie auch zu heilen. Diese neue Form der Energiemedizin ermöglicht es, energetische Blockaden in kürzester Zeit zu finden und effektiv aufzulösen. In diesem Buch gibt der Mediziner spannende Einblicke in sein revolutionäres Menschen- und Weltbild, das ein ganz neues Selbstverständnis von Heilung und Gesundheit vermittelt. Im Anhang findet man außerdem praktische Gesundheitshilfen aus der Naturheilkunde.

Dr. med. Reimar Banis: Heilung durch Psychosomatische Energetik. Fragen an den Begründer des effektiven Naturheilverfahrens. Verlag Via Nova, 2017. Broschiert, 224 Seiten, 45 Farbfotos. ISBN 978-3-86616-431-4. Euro 19,95

Die Sache mit dem Alkohol



Möchten Sie jederzeit einen guten Tropfen genießen können und dabei mühelos die Kontrolle behalten? Dazu müssen Sie nur eines wissen: den Grund, warum Sie trinken! Genusstrinker kennen keine Mangelerscheinungen, keine Minderwertigkeitsgefühle und keine Selbstzweifel; ihnen geht es um das Geschmackserlebnis, und sie hören auf zu trinken, sobald die Rauschwirkung überhandnimmt. Folgen Sie Schritt für Schritt einer spannenden tiefenpsychologischen Analyse, mit der Sie den „Geist in der Flasche" bezwingen und zum reinen Genießer werden können.

Andreas Winter: Die Sache mit dem Alkohol. Genuss ohne Abhängigkeit ist möglich. Mankau Verlag, September 2022. Broschiert, 160 Seiten. ISBN 978-3-86374-676-6. Euro 18,00 (D). Auch als Hörbuch mit Audio-Coaching: 1 MP3-CD im Jewelcase, 8-seitiges Booklet, Gesamtlaufzeit ca. 350 Min. ISBN 978-3-86374-679-7, Euro 18,00 (D/A)

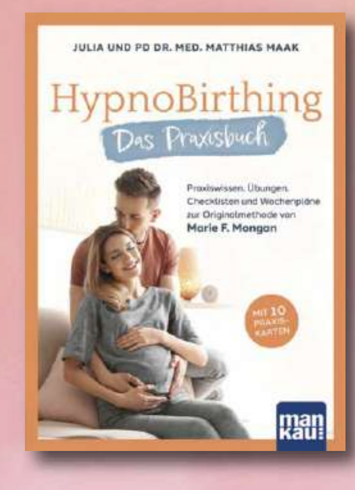


Gehen ist ein Abenteuer

In 35 Spaziergängen, die ohne zusätzliche Ausrüstung ganz leicht in den Alltag integriert werden können, gibt uns Fitness-Coach und Achtsamkeitsexperte Glenn Berkenkamp Impulse, unsere Sinne zu schärfen, uns achtsam zu bewegen, unsere Gedanken zu fokussieren und unseren Körper neu zu erleben, um präsenter und selbstbewusster zu werden. Wir besinnen uns auf das Wesentliche, schauen in uns hinein und nehmen gleichzeitig die Welt um uns herum ganz bewusst wahr. Diese Oasen der Ruhe helfen uns, Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Wir werden resilienter und tanken neue Energie. Mit praktischem „Welcher-Walk-für-welche-Gelegenheit"-Guide.

Glenn Berkenkamp: Gehen ist ein Abenteuer. Wir entdecken immer Neues und manchmal auch uns selbst. VAK Verlags-GmbH, 2022. Taschenbuch, 296 Seiten. ISBN 978-3-86731-261-5. Euro 19,95 (D) / 20,60 Euro (A)

HypnoBirthing – Das Praxisbuch



Das Praxisbuch für werdende Eltern: Bewährte, leicht umsetzbare Übungen helfen, tiefe Entspannung in sich zu verankern, Intuition zu wecken, Selbstvertrauen zu festigen und Eigenverantwortung für das Wohlergehen des Kindes zu übernehmen. So lernen werdende Mütter, zum richtigen Zeitpunkt bewusst loszulassen, die Ausschüttung nützlicher Geburtshormone zu fördern und auf diese Weise den Ablauf einer natürlichen, sicheren und sanften Geburt zu unterstützen. Anhand der beiliegenden Praxiskarten können werdende Eltern HypnoBirthing auf ihre individuellen Bedürfnisse anpassen und zuverlässig einüben.

Julia und Dr. med. Matthias Maak: HypnoBirthing. Das Praxisbuch. Praxiswissen, Übungen, Checklisten und Wochenpläne zur Originalmethode von Marie F. Mongan. Mankau Verlag, 2022. Broschiert, 158 Seiten, 10 Praxiskarten. ISBN 978-3-86374-658-2. Euro 22,00 (D)



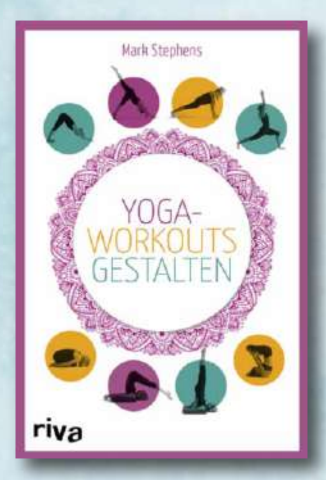
Feste Naturkosmetik selber machen

Natürlich schön von Kopf bis Fuß! In diesem allerersten Buch zum Trendthema **feste Naturkosmetik** finden Sie über 40 nachhaltige und ökologische Rezepte für Shampoo-Bar, Badebomben, Deo-Stick & Co. Selbst rühren macht nicht nur Spaß, sondern schont den Geldbeutel, spart Ressourcen und verkleinert den Plastikberg. Neben Basics zur Haut, Rohstoffen und Hygiene liefert das Buch eine breite Rezeptpalette für feste Haar- und Körperpflege, Bade- und Wellnessprodukte – vegan und palmölfrei. Hilfreiche Schritt für Schritt-Anleitungen lassen keine Wünsche offen. Sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.



Judith Brockmann: Feste Naturkosmetik selber machen. 50 fantastische Rezepte für feste Shampoos, Lotionbars und Co. #machsnachhaltig. Ulmer Verlag, September 2022. Broschiert, 128 Seiten, 75 Farbfotos. ISBN 978-3-8186-1658-8. Euro 16,00

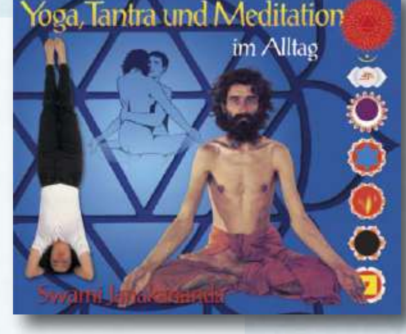




KARTENSET: Yoga-Workouts gestalten

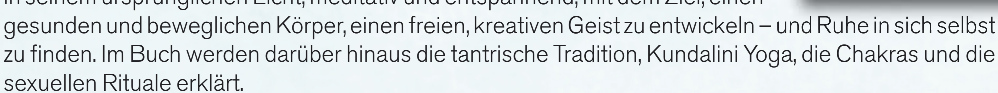
Mark Stephens' umfassendes Handbuch „Yoga-Workouts gestalten" gilt längst als Standardwerk für die Yogapraxis. Mit diesem Set wird es nun noch leichter, ein komplettes Workout aus einzelnen Übungen zusammenzustellen. Das Booklet bietet eine generelle Anleitung zur Gestaltung einer Übungsabfolge. Mit den 100 Übungskarten kann ganz konkret gearbeitet werden: Die Vorderseite zeigt und benennt eine Übung, auf der Rückseite finden sich detaillierte Hintergrundinformationen zu dem jeweiligen Asana, z. B. für wen diese Übung besonders geeignet ist. Dieses Yoga-Set ist ideal für Yogalehrer und Praktizierende, die selbst immer wieder neue Übungsabfolgen zusammenstellen möchten.

Mark Stephens: Yoga-Workouts gestalten. Kartenset. Riva Verlag, 2017. Box mit 100 Übungskarten u. Booklet m. 96 Seiten. ISBN 978-3-7423-0186-4. Euro 24,99



Yoga, Tantra und Meditation im Alltag

Dieser moderne Klassiker ist ein praktischer Führer durch das gesamte System des Yoga. Die klaren, schrittweisen Anweisungen machen es dem Anfänger leicht, die Yoga-Stellungen, Atemübungen, Entspannung und Meditation zu erlernen. Für Fortgeschrittene enthält das Buch vertiefende Abschnitte, die sowohl Praxis als auch Theorie beinhalten. Swami Janakananda zeigt hier Yoga in seinem ursprünglichen Licht, meditativ und entspannend, mit dem Ziel, einen gesunden und beweglichen Körper, einen freien, kreativen Geist zu entwickeln – und Ruhe in sich selbst zu finden. Im Buch werden darüber hinaus die tantrische Tradition, Kundalini Yoga, die Chakras und die sexuellen Rituale erklärt.



Swami Janakananda Saraswati: Yoga, Tantra und Meditation im Alltag. Bindu Verlag, 2. Aufl., 2016. Kartoniert, 128 Seiten. ISBN 9789197789462. Euro 24,95



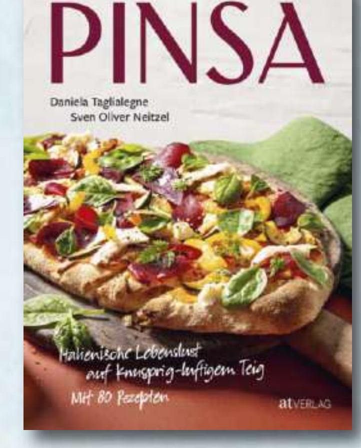
Die Unsterblichkeit der Seele

In diesem Buch geht es um die Kernfragen des Menschen. Vor dem Hintergrund des Yoga entfaltet es, worauf es im Leben ankommt: Was ist Leben? Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Ich bin mehr als mein Körper. Wir sind trotz der Vergänglichkeit des Körpers unsterblich. Wege zum inneren Frieden. Der ganze Schatz liegt in mir selbst. Über den Wunsch, Gott zu sehen. Glück und Glückseligkeit. Inneren Frieden finden in der Stille des Atems. – Dieses Buch zeigt einfühlsam und argumentativ, wie wir falsche Konzepte und Identifikationen aufgeben können, damit wir existenziell erkennen und begreifen, wer und was wir in Wirklichkeit sind und dass das Glück in uns selbst liegt.

Ralph Skuban: Die Unsterblichkeit der Seele. Intuition, Willenskraft und Weisheit – Die Essenz der Yogaphilosophie. Verlag Via Nova, 2022. Broschiert, 160 Seiten. ISBN 978-3-86616-516-8. Euro 18,00 (D)

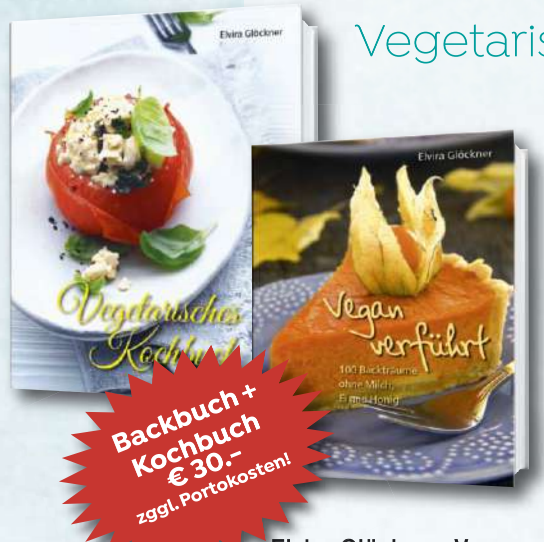


Pinsa



Die Pinsa sieht der Pizza täuschend ähnlich, doch schon beim ersten Bissen zeigt sich: Der Teig macht den Unterschied. Der gut verträgliche, aromatische Fladen wird mit Sauerteig und einer Mischung aus verschiedenen Mehlen hergestellt und ruht 24 bis 72 Stunden. Der knusprige, luftige Teigfladen wird vor oder nach dem Backen belegt: üppig oder dünn, klassisch oder ausgefallen, salzig oder süß – ganz nach Lust und Laune. Im stimmungsvoll bebilderten Backbuch finden wir das Rezept für einen Grundteig und verschiedene Variationen davon, Produktporträts sowie eine anregende Palette von 80 kreativen Rezepten für den neuen Foodtrend aus der italienischen Aromaküche.

Daniela Taglialegne, Sven Oliver Neitzel: Pinsa. Italienische Lebenslust auf knusprig-luftigem Teig. AT Verlag, 2022. Broschiert, 216 Seiten. ISBN 978-3-03902-177-2. Euro 25,00



Vegetarisches Kochbuch, Veganes Backbuch

Allen, die ohne Fleisch, Fisch und Eier leben und gesund genießen wollen, bietet dieses Kochbuch mit mehr als 550 Rezepten eine Fülle von Anregungen für die lakto-vegetarische und vegane Vollwert-Küche. Für jeden Geschmack und jede Mahlzeit findet sich hier das Richtige. Ausführliche Kochkurse vermitteln Grundwissen für die Zubereitung, Information zu den verwendeten Lebensmitteln und Tipps für ein gutes Gelingen. – Mit den 100 Rezepten für süße Backträume wird das vegane Backen und Naschen zum reinen Vergnügen: Schnell und leicht zubereitet, für alle Jahreszeiten.

Elvira Glöckner: Vegetarisches Kochbuch. Divyanand Verlag, 2018. Spiralbindung, 476 Seiten. ISBN 978-3-926696-51-9. Euro 24,50
Elvira Glöckner: Vegan verführt. 100 Backträume ohne Milch, Ei und Honig. Divyanand Verlag, 2014. Spiralbindung, 224 Seiten. ISBN 978-3-926696-50-2. Euro 15,00

Vegan-Klischee ade!



Das Bestseller-Kochbuch von Ernährungswissenschaftler und Social-Media-Star Niko Rittenau und dem bekannten Vegan-Koch Sebastian Copien jetzt in erweiterter Auflage: Mit diesem veganen Kochbuch für die Praxis bringen er und Profikoch Sebastian Copien nun die vegane Küche ganz unkompliziert in Ihren Alltag. Anhand eines einfachen Baukastensystems kreieren Sie für jedes Kochlevel Hunderte von Rezeptvarianten für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Desserts. Außerdem finden Sie alles Wichtige zu Nährstoffen und Warenkunde kompakt und verständlich erklärt. Die ultimative Anleitung für eine alltagstaugliche und ausgewogene vegane Ernährung.

Sebastian Copien, Niko Rittenau: Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch. Ernährungswissenschaft trifft Kulinarik. Dorling Kindersley Verlag, 2022. Gebunden, 256 Seiten. ISBN 978-3-8310-3885-5. Euro 19,95



Ich-Kalender 2023

Sei gut zu dir selbst, nimm dich wichtig und sorge für dich. Dies ist die Botschaft des Ich-Kalenders. Positive und inspirierende Impulse hält der kleine Wandkalender für jede Woche bereit. Mit aufbauenden und lebensnahen Zitaten zum Schmunzeln und Nachdenken von Dichtern und Denkern, Sinnsuchern und –findern, Heldinnen und Helden des Alltags. Mit seinen schönen Bildern und der liebevollen Gestaltung ist er ein attraktiver Hingucker, ein Mutmacher und ein wunderbares Geschenk für sich selbst und für liebe Menschen. Erhältlich im Buchhandel oder beim Vision Creativ Verlag.

Ich-Kalender 2023. Vision Creativ Verlag, 2022. 54 Seiten, 23 cm hoch x 16,5 cm breit, Spiralbindung. ISBN 978-3-948276-19-5. Euro 13,99 – Außerdem erhältlich: Ich-Notizkalender 2023 mit Astrozeichen, Feng-Shui-Kalender 2023, Zen-Kalender 2023, Mandalas 2023, Buddhas 2023. www.visioncreativ.de

BUCHKALENDER Candrakala 2023



Der liebevoll designte Mond-Yoga Buchkalender ist ein ganzheitlicher Planer mit Wochenkalendarium, der dir zusätzlich den täglichen Mondstand aufzeigt. Er gibt dir Woche für Woche Anregungen, wie du Yoga in Harmonie mit den Mondphasen praktizieren kannst. Ausgewählte yogische Festtage und astrologische Ereignisse sind ebenso Bestandteil wie die Möglichkeit, den eigenen Menstruationszyklus zu tracken. Als Bonus gibt es einen Chakren-Guide, welcher neben jeder Menge Informationen zu den einzelnen Energiezentren auch immer einen praktischen Alltagstipp bereithält. Aus klimaneutraler Produktion, mit ökologischen Farben auf 100% Recyclingpapier.

Nina Steinert: Candrakala. Mit Yoga durch das Mondjahr. Buchkalender. Eigenverlag, 2022. Softcover im Batik-Look, 164 Seiten, 12x20 cm. Euro 29,90. Zu beziehen bei: www.candrakala.de, hallo@candrakala.de

Anhänger „Lebensbaum – Yggdrasil – Baum des Lebens

Die Weltenesche Yggdrasil der nordischen Mythologie ist der Weltenbaum, welcher den gesamten Kosmos verkörpert. Die Krone trägt den Himmel und berührt den universellen Geist, die Wurzeln reichen bis tief in die Erde und halten Kontakt zur Erdgöttin. Viele Völker sehen seit Menschengedenken im Baum des Lebens das mystische Symbol der kosmischen Ordnung und Einheit. Er steht für die Balance zwischen Himmel und Erde und ist ein zeitloses Symbol der Erneuerung. Der Anhänger „Lebensbaum" aus 925er Silber ist wahlweise mit mattiertem oder glänzendem Baumsymbol erhältlich. Der Rand des Schmuckstücks, der das Universum symbolisiert, ist bei beiden Versionen glänzend.

Anhänger „Lebensbaum – Yggdrasil – Baum des Lebens". Collection Inner Light. 925er Silber, Durchmesser 30 mm. EAN: 4260038453315 (mattiert) oder 4260038453322 (glänzend). Euro 69,00

Für den redaktionellen Inhalt verantwortlich:
Gerlinde Glöckner, Herausgeberin und Chefredaktion (verantwortl.)
Bücher-Special Herbst 2022 erscheint im SANDILA Verlag, Sägestr. 37, 79737 Herrischried
info@visionen.com - Tel. 07764 / 93 97 0 Fax 07764 / 93 97 39 - www.visionen.com - www.visionen-shop.com